Айболит

№1 (555) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Артроз локтевого сустава

стр. 6

Ставим диагноз по походке

стр. 2

Кому полезно есть холодец

стр. 14

За исцелением надо ходить в горы

стр. 8

КАПРИЗЫ ТЕЛА ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

стр. 11

Умные женщины счастливее в браке

Поставь диагноз по походке

1 Шли нормально и вдруг резко остановились, потому что неожиданно ногу пронзила боль. Это признак атеросклероза — холестериновые бляшки затрудняют кровоток. Если болезнь запустить, со временем могут появиться глубокие язвы или начнется гангрена. А это риск ампутации. **Что делать?** Обратитесь к флебологу или хирургу, обследуйте сосуды ног.

2 Боитесь наступать на пятку. Она начинает болеть при ходьбе, появляется жжение и чувство скованности всей стопы. Скорее всего, это пяточная шпора. При этом недуге разрастается костная ткань. **Что делать?** Обратитесь к ортопеду или хирургу. Возможно, наросты придется удалять хирургическим путем.

3 Не можете полностью разогнуть ногу. При этом тянет заднюю поверхность бедра, из-за чего во время ходьбы прихрамываете. Виной всему может быть межпозвоночная грыжа. Возможно, она зажала седалищный нерв. Он проходит через бедро, поднимается к пояснице и отвечает за все мышцы ноги. **Что делать?** Запишитесь к неврологу, сделайте рентген позвоночника.

4 Начали сильно сутулиться, появился «горб». Эта проблема часто бывает у женщин в возрасте 55-60 лет. Все потому, что с возрастом мышцы спины становятся слабыми, а кости хрупкими, и это отражается на осанке. **Что делать?** Проконсультируйтесь у невролога.

5 Мотает в разные стороны. Человек трезвый, но идет как пьяный, широко расставляя ноги, чтобы не упасть. Это плохой симптом. Вероятна болезнь Паркинсона, рассеянный склероз или опухоль мозга. **Что делать?** Обратитесь к неврологу, чтобы узнать точный диагноз.

Е. М. Устюгова, терапевт

РУССКОМУ ЧЕЛОВЕКУ ОСОБЕННО ПЛОХО В ДВУХ СЛУЧАЯХ: КОГДА У НЕГО НА ДУШЕ КАМЕНЬ И КОГДА У НЕГО НА ДУШЕ ПУСТО.

Не кури!

● Курение в пожилом возрасте повышает хрупкость костей и увеличивает частоту переломов. Пожилые курильщики также чаще страдают от общей слабости. Что интересно, у стариков, прекративших курить за несколько лет до выхода на пенсию, нет таких проблем.

● Никотин стимулирует рост раковых клеток. Замечено: пациенты с раковыми опухолями, которые никогда не курили, чаще излечиваются после лучевой терапии, чем курильщики с таким же диагнозом. У никогда не куривших людей опухоли рассасываются после нескольких доз радиации.

● Сигаретный дым провоцирует развитие диабета II типа у тех, кто курит, и тех, кто вынужден вдыхать сигаретный дым. Причем умеренно курящие рискуют стать диабетиками в 37 случаях из 100, а заядлые — в 57. Для тех, кто отказался от вредной привычки, риск остается повышенным еще 5 лет после отказа от табака.

Новости

СВОЙ ЗУБ СРЕДИ СВОИХ

Вживление титанового винта в костную ткань — самая частая процедура в стоматологии. Недавно врачи задумались: почему бы не вживлять в десну собственные зубы пациента? И стали пересаживать зубы мудрости на место потерянных. Оказалось, что свои зубы приживаются практически на 100 процентов и ничем не отличаются от других. Мало того, происходит это за два месяца вместо полугода, как с имплантами.

ИНСУЛЬТ НА МОЧКЕ УХА

Израильские ученые заявили, что складка на мочке уха может указывать на повышенный риск инсульта. Как объясняют эксперты, закупоривание артерий приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой системе. А складка появляется как следствие этих проблем. Словом, если у вас или ваших близких есть такой знак, стоит проверить состояние сосудов головы и шеи.

ГАДАЕМ ПО КРОВИ

Простой анализ крови может определить, будете ли вы здоровы в ближайшие 5 лет. Канадские ученые-медики обнаружили связь между тремя типами воспалительных биомаркеров и смертью мужчин и женщин в возрасте от 45 до 69 лет. Все три биомаркера — интерлейкин-6 (ИЛ-6), С-реактивный белок (СРБ) и альфа 1-кислотный гликопротеин (АГП) являются сигналами воспалительных процессов в организме. Их уровень можно определить с помощью анализа крови.

Не навреди!

■ ГИПОТОНИКАМ ВАЛЕРЬЯНКА ЕЩЕ БОЛЬШЕ СНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ, УСИЛИТ СЛАБОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ.

■ СТРАДАЮЩИМ ГАСТРИТОМ, ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА НАСТОЙКА ЭТОЙ ТРАВЫ РАЗРУШАЕТ СЛИЗИСТУЮ, ПОТОМУ ЧТО СОДЕРЖИТ ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ.

■ ВАЛЕРЬЯНКУ МОЖНО ПРИНИМАТЬ НЕ ДОЛЬШЕ ДВУХ МЕСЯЦЕВ: ОНА ТОКСИЧНА ДЛЯ ПЕЧЕНИ, ВЫЗЫВАЕТ ЗАПОР.

■ ПРИ ДЕПРЕССИИ ВАЛЕРЬЯНКА УСУГУБИТ СОСТОЯНИЕ.

Думай, думай — *Прочти и передай другому*

Лечишь язву — вредишь сердцу

Инфаркт, инсульт, слабоумие, почечная недостаточность — вот что можно получить, «врачуя» язву или гастрит.

Практически каждый больной язвой желудка или двенадцатиперстной кишки принимают омепразол, эзомепразол, рабепразол и другие препараты группы ингибиторов протонной помпы. Однако новые медицинские исследования ставят под вопрос пользу этих лекарств. Инфаркт, инсульт, слабоумие, почечная недостаточность — вот что можно получить, «врачуя» или язву, или гастрит.

Ингибиторы протонной помпы призваны блокировать выработку в желудке соляной кислоты. С этой функцией они справляются великолепно, но при этом угнетают другие органы. Благодаря исследованиям немецких, американских и российских ученых список побочных эффектов этих препаратов расширяется. Итак, чего стоит опасаться людям, принимающим ингибиторы протонной помпы?

Объединяет все органы кровеносная система — сосуды. И именно по ним наносят серьезный токсический удар ингибиторы протонной помпы. Прекращая секрецию соляной кислоты, они одновременно блокируют работу клеточных соединений, которые очищают клетки от разного вредоносного «мусора». Для того чтобы «чистильщики» исправно работали, им необходима нуклеиновая кислота. А ингибиторы протонной помпы снижают ее количество.

Получается цепочка, ведущая к очень серьезным последствиям. Нуклеиновой кислоты мало, клетки плохо очищаются. Из-за этого они быстро стареют и умирают. Этот процесс происходит внутри всех кровеносных сосудов. К стенкам сосудов начинает приставать вредное и ненужное. Вместо отталкивания начинают притягиваться жир, микробы. Как результат — быстрое развитие атеросклероза, в просторечии холестериновых бляшек. Они забивают сосуды. На фоне атеросклероза развивается много других заболеваний: от тромбофлебита до инфаркта и инсульта. А начинается все с «маленькой» проблемы — уменьшения содержания нуклеиновой кислоты после приема ингибиторов протонной помпы. Немецкие ученые доказали: пожилые люди, принимающие ингибиторы протонной помпы, в 2 раза чаще страдают деменцией.

В лесу есть всё!

Даже зубные щётки

Точнее палочки. Возможно, если бы люди не изобрели зубных щеток и паст, меньше было бы и кариеса.

Сосновая палочка идеальное, но, к сожалению, забытое средство для чистки зубов. Пользоваться ею просто: пожуйте один конец веточки — она сразу превращается в мягкую и пушистую метелку и прекрасно почистит зубы, межзубные пространства, помассирует десны. Вдобавок все полезные вещества сосны благоприятно подействуют на ротовую полость. Зубная палочка из сосновой веточки пропитана витаминами. Жуйте ее подольше. Палочка из сосны не только почистит и укрепит зубы, она избавит от неприятного запаха и воспаления десен. Заготовить палочки можно впрок. Нарежьте небольшие (длиной 5-15 см) отрезки веточек сосны, ели, кедра или пихты диаметром с карандаш. Подсушите. Когда потребуется, размочите палочку в воде (или сразу в рот). Использованную часть палочки, уже зараженную разными бактериями, лучше обрезать.

УДОБНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛИННЫМИ ПАЛОЧКАМИ ДО 15 СМ, А КОРОТКИЕ ПУСТЬ БУДУТ ОДНОРАЗОВЫМИ. ОНИ УДОБНЫ В ПОЕЗДКЕ.

Грибок приносит из спортзала

Самыми грязными общественными местами являются спортивные и фитнес-залы.

На тренажерах, штангах, гантелях и прочих устройствах множество самых разнообразных бактерий — от золотистого стафилококка до ногтевых грибков. Ведь их трогают каждый день до 100 посетителей. Человеку с крепким иммунитетом эти микробы не страшны. А вот ослабленному они могут навредить. Чтобы не подхватить инфекцию, после занятий важно тщательно вымыть руки с мылом. А во время тренировок не тереть руками глаза, нос, уши и не трогать рот.

Поймать глаукому

РОССИЙСКИЕ ОФТАЛЬМОЛОГИ РАЗРАБОТАЛИ И ПРИМЕНЯЮТ НОВЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ГЛАУКОМЫ. АНАЛОГОВ ЕМУ ПОКА НЕТ НИГДЕ В МИРЕ.

Симптомы можно не заметить

Дело в том, что повышенного глазного давления человек может и не ощущать. Сужение полей зрения и другие неприятности нередко возникают уже на развитой стадии болезни, когда ее трудно повернуть вспять. А запущенная глаукома приводит к потере зрения. Если же выявить болезнь рано, можно взять ее под контроль и избежать печального финала.

Попасть в Московский НИИ глазных болезней можно без направления. Это касается всех россиян, а не только москвичей.

У каждого человека своя норма давления

К сожалению, стандартные методы диагностики позволяют обнаружить глаукому не у всех и не всегда. Принято считать, что норма глазного давления у всех людей едина и не должна превышать 21-22 мм рт. ст. Но это среднестатистические цифры. У каждого человека есть своя норма, и она может в разы отличаться от стандартной. Допустим, человек пришел на прием к районному врачу, и тот обнаружил у него давление 15-16 мм. рт. ст. Офтальмолог исключает опасный недуг. А на деле оказывается, что у этого пациента генетическая норма давления составляет около 8-10 мм рт. ст. И уровень 15-16 мм рт. ст. для него уже плохо, а общепринятая норма 21-22 мм рт. ст. — вообще катастрофа. Если оставить человека в таком состоянии, он быстро потеряет зрение. Так и происходит на практике. Ведь определить индивидуальную норму глазного давления у пациента врачи не могут.

Ошибка исключена

В Научно-исследовательском институте глазных болезней (г. Москва) разработан метод, который исключает ошибки. Теперь можно не просто остановить болезнь, но и предотвратить ее развитие. Аналогов ему пока нет нигде в мире. Специальный прибор измеряет у пациента несколько важных параметров: объемный кровоток глаза и длину передне-задней оси. Эти цифры складываются в нужную формулу, по которой определяется, какая у пациента норма. С этими цифрами в дальнейшем сравнивается текущее глазное давление. Врач смотрит, находится ли оно в допустимом диапазоне или превышает его пределы.

Кому полезно это исследование

Всем людям после 50-55 лет, когда риск развития глаукомы возрастает. Даже если никаких жалоб нет, но давление превышает генетически предопределенный уровень, в НИИ глазных болезней начинают искать признаки глаукомы. Это изменения поля, зрительного нерва, сетчатки. И при необходимости буквально сразу приступают к лечению. Здесь возможны два варианта. Первый подход — лекарственный. С него обычно и начинают. Выписанные врачом капли от глаукомы человек применяет каждый день на протяжении всей жизни. Такое лечение помогает удерживать глазное давление в пределах нормы — той самой, предопределенной генетически. Второй подход — оперативный. Он применяется, если лекарства не помогают. Главное — не запустить ситуацию.

Попасть в Московский НИИ глазных болезней можно без направления. Для этого нужно записаться и прийти на прием. Это касается всех россиян, а не только москвичей. Первичное обследование и многие стандартные манипуляции оказываются бесплатно, по полису ОМС. Многие высокотехнологичные операции тоже бесплатны. Они оплачиваются федеральным бюджетом по квотам.

Соль и мёд от радикулита

Знакомая посоветовала спасительное средство от этого заболевания. Смешайте по 1 чайн. ложке соли крупного помола и меда, добавьте 6 капель йода. Все разотрите и нанесите на больное место. Сверху накройте компрессной бумагой, укутайте теплым шарфом и ложитесь спать. После шести таких процедур я почувствовала облегчение.

Л. Н. Курочкина, Рязанская обл.

Чесночные ванны при гипертонии

При гипертонии хорошо нормализуют давление чесночные ванны. Растолките 30-40 зубчиков чеснока, залейте 10 л кипящей воды, накройте кастрюлю крышкой, укутайте и оставьте на 6-10 часов. Полученный настой вновь разогрейте, не доводя до кипения, вылейте в ванну и долейте до нужного объема простой горячей водой или настоем из листьев березы. Соотношение чесночной и обычной воды или настоя из березовых листьев должно быть 1:10.

Отвар кленовых листьев от боли в коленях

Этот рецепт подсказала подруга, когда я пожаловалась на боли в коленях. Оказывается, при суставных заболеваниях помогает отвар кленовых листьев. Соберите 300 упавших желтых кленовых листьев, вымойте их и высушите (листья должны оставаться целыми). Каждый день 3 листа заливайте 2 стаканами холодной воды, доводите до кипения, остужайте и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Через месяц приема сделайте перерыв на 2 недели. Я советовалась с врачами по поводу рецепта, правда, однозначного ответа не получила, но все-таки решила пройти курс. Мне такое лекарство помогло.

Е. Н. Крючкова, Чувашия

Озноб, насморк...

А еще боль в горле, мышечная слабость — первые признаки респираторной вирусной инфекции. Как бороться с ней, рассказывает аллерголог-иммунолог Инна Борисовна Смирницкая.

НЕ БОЙТЕСЬ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

Повышение температуры тела — это защитная реакция организма на вирусную и бактериальную атаку. Только при цифре на градуснике 38,5°С и более иммунитет включается на полную мощь. Начинают «стягиваться войска» на борьбу с непрошеным врагом. Все жаропонижающие — аспирин, парацетамол, ибупрофен — обрывают этот процесс. Организм убирает защиту и отводит свои войска. А вирусы остаются и продолжают наносить вред. Вот почему после приема таблетки через некоторое время температура снова рвется вверх. Гораздо хуже, если вирусы уходят глубже. Тогда болезнь принимает хроническую форму.

Если человек часто принимает жаропонижающие, противовирусные препараты и антибиотики, нарушается работа иммунной системы. Нередко при таком лечении люди переносят болезнь на ногах, хотя температура повышается до 37-37,5°С, их мучают слабость, потливость, заложенность носа, неприятные ощущения в горле, снижается аппетит. Кстати, при высокой температуре тела гибнут не только вирусы и бактерии, но и атипичные и онкологические клетки. То есть организм очищается от всего негативного.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ

В первую очередь надо остаться дома. Главные помощники в борьбе с простудой — постельный режим и обильное питье (отвары клюквы, шиповника, смородины, вода с лимоном). Жаропонижающими и противовоспалительными свойствами обладают мята и цветки бузины.

Желательно очистить кишечник. Для этого можно использовать активированный уголь (2 таблетки на 10 кг веса — разовая доза, которую принимают за 30 минут до еды или через 1-2 часа после). Другой способ — «Смекта»: надо выпить ее, предварительно растворив в теплой кипяченой воде. Дозировка лекарства зависит от возраста больного.

Для снижения температуры можно использовать примочки на лоб, область сердца, подмышечные и паховые области. Если кожа у больного холодная, то его растирают водкой, разведенной пополам с водой. После этого необходимо укутаться, чтобы расширить капилляры кожи, улучшить кровоток. При ознобе, когда температура тела недотягивает до 38°С, можно выпить чай с медом, малиной, липовым цветом, корнем девясила. Кстати, при цифрах выше 38°С мед, малина и липовый цвет противопоказаны. После того как больной пропотеет, обязательно протрите кожу теплой водой, чтобы удалить токсины, и поменяйте белье.

Во время болезни взрослому человеку полезно поголодать или сесть на молочно-растительную диету. И подбадривайте себя: «Я здоров, все хорошо, я молодец!» Детям почитайте сказку, книгу. Смотреть телевизор, играть на компьютере нежелательно, так как электромагнитные волны снижают иммунную защиту.

Что поможет при простуде

СУХОЕ тепло. Шерстяная кофта, шарф на больное горло, шерстяные носки — тело во время болезни нуждается в максимальном комфорте.

БОЛИТ горло? Полощем его настойками и отварами шалфея, ромашки, календулы.

НАЧАЛСЯ насморк? Прогреваем нос горячими, сваренными вкрутую яйцами, мешочками с нагретой солью.

ПРИ кашле делаем ингаляции паром сваренного в мундире картофеля, паром разведенной в кипятке таблетки валидола, отваром ромашки, мяты, календулы.

МАССАЖ десен языком советуют делать китайцы при первых признаках простуды: 16 кругов по внутренней и столько же по наружной поверхности.

ПРИ насморке промываем нос слабым соляным раствором.

СНИЗИТЬ температуру могут обтирания влажным или смоченным в воде с уксусом, спиртом полотенцем.

Не навреди!

■ ПРИ ОЗНОБЕ, КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА НЕДОТЯГИВАЕТ ДО 38°С, МОЖНО ВЫПИТЬ ЧАЙ С МЕДОМ, МАЛИНОЙ, ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ, КОРНЕМ ДЕВЯСИЛА.

■ ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ПОДНЯЛАСЬ ВЫШЕ 38°С, МЕД, МАЛИНА И ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

■ ПРИ ГРИППЕ ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ АНТИБИОТИКИ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ОСЛОЖНЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ БАКТЕРИЯМИ: БРОНХИТ, ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ, СРЕДНЕГО УХА...

■ ДЕТЯМ ДО 12 ЛЕТ, ЗАБОЛЕВШИМ ГРИППОМ, НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ, СОДЕРЖАЩИЕ АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВУЮ КИСЛОТУ.

Тест-диагностика

Бережёте ли вы своё здоровье?

1. Делаете зарядку каждое утро.
а) не всегда — 2; б) не делаю никогда — 1; в) регулярно — 3.

2. Спешите принять таблетку, если вас что-то беспокоит.
а) если боль действительно невыносима — 2; б) да, принимаю сразу, как только чувствую себя неважно; в) почти никогда не принимаю — 3.

3. Злоупотребляете кофе.
а) пью регулярно — 1; б) только по утрам — 2; в) стараюсь не злоупотреблять — 3.

4. Домашним легко вывести вас из равновесия.
а) да, очень легко — 1; б) нет, это очень сложно — 3; в) зависит от обстоятельств — 2.

5. Если бы была возможность, поменяли бы место работы.
а) нет, я доволен своим местом — 3; б) наверное, нет — 2; в) да, с большой радостью — 1.

6. Состоите на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу.
а) да, давно — 1; б) нет — 3; в) даже не знаю — 2.

7. Выкуриваете больше половины пачки в день.
а) нет, гораздо меньше — 2; б) да — 1; в) не курю — 3.

8. Вы питаетесь регулярно.
а) нет, как получается — 1; б) да — 3; в) стараюсь — 2.

9. Вы сторонник активного отдыха.
а) по крайней мере, мне так кажется — 2; б) скорее нет — 1; в) да — 3.

10. Вы довольны своей сексуальной жизнью.
а) вполне — 3; б) иногда — 2; в) не доволен — 1.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

15 и менее баллов. Прислушайтесь к советам врачей, бросьте курить, и тогда ваше самочувствие хотя бы не будет ухудшаться.

16-24 балла. Все, что вам надо, — свежий воздух, движение и здоровая пища. Не мешало бы избавиться и от пагубных привычек.

25 и более баллов. Поздравляем, у вас отменное здоровье. С таким здоровьем можно дожить до старости и не узнать, что такое болезни. Но время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.

МУДРОСТЬ — ЭТО УМЕНИЕ ЖИТЬ С ТЕМ, КОГО НЕЛЬЗЯ ВЫБРОСИТЬ В ОКНО.

Тмин-целитель

Ароматные зернышки тмина могут не только повышать аппетит.

Тминовый чай помогает при простуде, ангине, легочных болезнях. Он расслабляет, успокаивает и поднимает иммунитет. В домашней аптечке он просто необходим.

*** При нарушении пищеварения у детей.** Если ребенок плачет от того, что у него пучит живот, ему можно дать теплое молоко с тмином. В 0,5 л молока всыпьте 2 г зернышек тмина, доведите до кипения, настаивайте 10 минут, процедите. Лечебное молоко нужно пить теплым.

*** Чтобы вылечить ангину.** Измельчите в блендере 1/2 стакана зернышек тмина, залейте 1 стаканом воды и кипятите на водяной бане 15 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите, добавьте 1/4 стакана воды и снова доведите до кипения. В остывший отвар добавьте 1 ст. ложку коньяка и принимайте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Уже в конце первого дня боль в горле должна пройти.

*** Для укрепления расстроенных нервов.** Зернышки тмина измельчите в блендере и смешайте с медом в равных пропорциях. Съедайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день, не глотая целиком, а тщательно пережевывая и перекатывая ее во рту.

Для тех, у кого больное сердце

Пропустите через мясорубку 100 г сушеного инжира, 1 лимон и 1 стакан ядер грецких орехов. Добавьте 8 ст. ложек меда и 50 г водки. Перемешайте, выложите в стеклянную банку и поставьте на 3 дня в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке утром, натощак, и вечером, перед сном. Курс лечения — 1 неделя, после чего дозу лекарства увеличьте до 1 ст. ложки. Когда смесь закончится, сделайте перерыв на 1 месяц.

И. Н. Чистякова, Пензенская обл.

Имбирный чай укрепит иммунитет

В маленькую кастрюльку положите 1 чайн. ложку натертого корня имбиря. Залейте 1 стаканом кипятка и держите на маленьком огне 5 минут. Снимите с плиты, добавьте натертый на мелкой терке зубчик чеснока, красный молотый перец на кончике ножа, перемешайте, процедите. Добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и 1 чайн. ложку меда. Пейте медленно, маленькими глотками.

Н. С. Кузьмина, Алтайский край

Для лёгких и бронхов

С болезнями легких и бронхов нашей семье помогает бороться проверенный годами рецепт. Я делаю кашицу из 5 лимонов (с кожурой, но без семян) и 4 головок чеснока. Смешиваю оба состава и заливаю 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Плотно закрываю и настаиваю 5 суток в холодильнике, время от времени встряхивая. Процеживаю, остаток отжимаю. Принимать снадобье надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

И. Н. Дружникова, Екатеринбург

На приёме у терапевта

Опять стенокардия...

ЧТО ДАСТ КОРОНАРОГРАФИЯ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

Мой папа 2 года назад перенес инфаркт. Недавно его снова стала беспокоить стенокардия. Врач говорит, что нужно пройти коронарографию. Но есть ли смысл исследовать сосуды после инфаркта? Что даст это обследование и какое лечение может быть назначено по его результатам?

А. Никифорова, Московская обл.

Да, необходимо выполнить рекомендацию врача и пройти назначенное обследование. При коронарографии исследуют карту поражения сосудов и по результату определяют, какое лечение более эффективно предотвратит повторный инфаркт — операция на открытом сердце, установка стентов (специальные конструкции, которые вставляют в просвет сосуда для обеспечения его проходимости) или достаточно только медикаментозного лечения.

ЛЮБОЙ СТРЕСС ОДИНАКОВО ПЛОХ?

Правда ли, что любой эмоциональный стресс, связанный как с радостными, так и с печальными событиями, может одинаково плохо закончиться для человека?

Алена, Саратовская обл.

Давление повышается как при положительных эмоциях, так и при отрицательных. Сосуды на это реагируют одинаково. Так что может случиться инсульт или инфаркт, тромбоз или кровоизлияние. Но все же от счастья умирают реже.

Жизнью нужно наслаждаться, как хорошим вином, — глоток за глотком, с передышкой. Ведь даже лучшее вино теряет свою прелесть, если пить его как воду.

К ОБЕДУ ОТЁКИ ИСЧЕЗАЮТ...

По утрам у меня часто появляются отеки под глазами. К обеду обычно все проходит. Как избавиться от этих отеков? Может, пить мочегонные средства?

Нина, Костромская обл.

Нет, не нужно. От них станет только хуже.

Отеки под глазами возникают не из-за задержки жидкости, а от неправильного ее распределения в организме. Мочегонные, уменьшая объем циркулирующей крови, вызовут всплеск выброса антидиуретического гормона, и жидкости задержится еще больше. Что делать? Ограничьте прием не только воды, но и углеводов. Они распадаются в организме на воду и газ.

РАК КИШЕЧНИКА — ЭТО ОТ ПИТАНИЯ?

Правда ли, что главная причина рака кишечника — это неправильное питание: любовь к жирному, сладкому и соленому и нехватка овощей и фруктов?

И. Никифоров, Тульская обл.

Прикинь на себя

Питание играет немаловажную роль в развитии рака кишечника. Но самый большой фактор риска — наследственность! Поэтому, если у ваших родных было это грозное заболевание, регулярно проходите обследование.

КАКОЕ УЗИ ВРЁТ...

Говорят, чтобы принять верное решение, если вам предлагают операцию, надо проконсультироваться как минимум у двух специалистов. Я так и сделала. Но одно УЗИ показало, что камень у меня есть, а другое УЗИ — что нет. Кому верить?

Л. Мануилова, Брянск

В вашем случае надо сделать третье УЗИ в клинике с хорошей репутацией. Это ведь не шутки. После проведения УЗИ идите с его результатами к тому доктору, которому доверяете. Попросите расшифровать ультразвуковое исследование. Когда разберетесь с состоянием своего здоровья, можно выяснить, кто виноват в вашей дезинформации и что делать. Наказать виновных можно, написав претензию на имя руководителя медицинского учреждения, где был поставлен неверный диагноз.

В. С. Скобелева, терапевт, врач высшей категории

После перелёта опухла и заболела нога...

Отдыхала в Турции. После перелета опухла и заболела нога. Боль прошла. К врачу я не обращалась, но все-таки опасаюсь, а не могло ли это быть проявлением тромбоза?

Е. Ивочкина, Саратовская обл.

Да, это был тромбоз глубоких вен голени. На этот раз у вас все обошлось, но не всегда люди бывают столь удачливы. В 30% случаев внезапных смертей виновата тромбоэмболия легочной артерии. Что касается исследований и лечения, то на данный момент ничего делать не нужно. Но если подобные симптомы повторятся, не затягивайте с визитом к врачу. Вам потребуется пройти УЗ-доплер глубоких вен нижних конечностей, чтобы установить наличие тромбов и определить скорость кровотока. При подтверждении диагноза надо месяц принимать кроверазжижающие препараты.

Не хочу пить и не буду!

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ БОК О БОК С ПЬЮЩИМИ ЛЮДЬМИ, И ДЛЯ СИЛЬНО ПЬЮЩИХ.

1 **Алкоголика надо лечить без его ведома.** Нет! Анонимно лечиться можно, а заочное лечение — надувательство. Алкоголизм — это не привычка, не распущенность и не сглаз, а заболевание — наркологическая зависимость. Чтобы лечить такого (и любого другого) больного, нужны его согласие и готовность, иначе толку не будет. Алкоголизм не лечится одной таблеткой, которую можно подсунуть втихаря. Его не отрежешь хирургически под наркозом.

2 **Отучить человека от выпивки можно народными средствами.** Намучившись с пьющими мужьями, жены нередко пробуют «бабушкины» средства. Добавляют им в еду или выпивку травки. Алкоголика потом тошнит, открывается понос, появляются симптомы, характерные для отравления. Рассчитывать на то, что человек подумает, будто это от спиртного, и испугается, — бессмысленная и опасная затея. В результате такого «лечения» под ударом оказываются все внутренние органы, особенно почки, печень. Растения могут быть и смертельно опасными! Алкоголизм лечится лишь двумя способами — кодированием, которое формирует отвращение и страх к алкоголю, и медикаментами — то, что в народе называется «зашиться». Одни препараты вшивают, другие вводят внутривенно. Есть сочетания препаратов и психотерапии. Выбор зависит от физиологических и психологических особенностей пациента. Перед кодированием пьяницу обязательно должны осмотреть врачи.

3 **После лечения можно выпивать по чуть-чуть.** Это будет означать возврат к прежней проблеме. Лечение от алкоголизма заключается не в том, чтобы прервать запой, а избавить от зависимости. Главное, чтобы человек не хотел и мог не пить. Это долгий процесс. Говорить о положительном результате можно не через месяц и не через два, а через 4-5 лет полного воздержания от алкоголя.

Не верьте обещаниям мошенников вылечить алкоголизм навсегда да еще за один сеанс. К сожалению, это невозможно. Не сможет алкоголик выпивать без последствий «по пять капель» в честь праздника. Все начнется заново, как будто не было лечения.

4 **Если пить только пиво, то не сопьешься...** Опасное заблуждение. Пиво — серьезный напиток. Оно тоже может сделать человека алкоголиком, как и водка, самогон, вино. Лечить пивной алкоголизм даже труднее. Потому что труднее убедить человека, попавшего в зависимость от пива, что у него большие проблемы.

В. П. Павленко, нарколог, врач II категории

Не пьём, а лечимся

В Амстердаме открылось первое в мире заведение, где обслуживают лишь посетителей, страдающих от похмелья. Специальный бар работает только с пятницы по воскресенье. Все желающие попасть сюда проходят обязательный контроль, где их с помощью алкотестера проверяют на наличие спиртного в организме. Каждому пациенту «Похмельного бара» предоставляются кровать и телевизор. «Чтобы побороть похмелье, нужно совсем немного — хороший матрас, хорошая еда, развлечения и много витаминов», — говорит один из основателей заведения. Тем, кто предпочитает похмелиться по старинке, спиртного здесь не нальют, а предложат кислородные коктейли и другие полезные продукты. Кроме того, по желанию «болеющего» человека ему сделают массаж.

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН ЗАЛЕЙТЕ 3-4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ГОРЦА ЗМЕЕВИДНОГО 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ И ПРИМОЧЕК.

■ НАЧАЛСЯ СТОМАТИТ? ЖУЙТЕ ЛИСТЬЯ АЛОЭ И ПОЛОЩИТЕ РОТ СВЕЖИМ СОКОМ РАСТЕНИЯ.

На приёме у стоматолога

Начали кровоточить дёсны...

Особенно трудно чистить зубы, ощущения не из приятных...

Т. Снегирева, Московская обл.

Любое хроническое заболевание, и пародонтит в том числе, обостряется весной и осенью. Планируйте поход к стоматологу на профессиональную чистку зубов. Это самый простой и эффективный способ предупреждения проблем с деснами. Причиной их кровоточивости и болезненных ощущений является зубной камень — твердые отложения на зубах. Они могут быть снаружи и под деснами. Камни раздражают мягкие ткани, вызывая неприятные ощущения. Справиться с зубным камнем самостоятельно невозможно. Самая лучшая зубная щетка не сможет досконально очистить зубы. Даже если вам удастся отломить крупные кусочки зубного камня, всегда останутся мельчайшие частички, которые будут по-прежнему травмировать десны.

Профессиональная чистка зубов проводится при помощи ультразвука. Сначала ультразвуковая волна разбивает зубной камень, очищая поверхность зуба от крупных элементов. Затем особая струя — вода, воздух, сода — под давлением окончательно очищает зуб от мелких камешков. Это делает поверхность зуба гладкой и ровной, затрудняет новое отложение зубного камня. Еще врач может предложить полировку зубов и нанесение специальной лечебной пасты.

И. Л. Синицына, стоматолог, врач высшей категории

На каждый день

■ При пародонтозе замените зубную пасту сухим молоком. Если чистить им зубы, то исчезают кровоточивость десен, запах изо рта, предотвращается образование зубного камня.

■ Полощите рот водным раствором спиртового (10-15%) экстракта прополиса: 20 капель на 1 стакан воды.

На приёме у гирудотерапевта

Пиявки ставят на больные вены?

Говорят, что при варикозе нужно прикладывать к ногам пиявки. А как правильно их ставить?

С. О. Левзина, Вологодская обл.

Гирудотерапия, то есть лечение пиявками, действительно используется при варикозной болезни. Когда они прокусывают кожу и сосуд (а пиявки питаются только кровью), то выбрасывают в кровоток особое соединение — гирудин. Это природный антикоагулянт. Он препятствует свертыванию крови, тем самым снижая риск образования тромба.

Благодаря гирудотерапии можно снять спазм сосудов, улучшить снабжение вен кислородом. Слюна пиявок обладает противоотечным и обезболивающим действием. Для лечения пиявок выращивают специально, в чистой воде, а используют только один раз, чтобы не внести инфекцию.

И еще: нужно знать, куда и как поставить пиявку, сколько ее держать и как правильно удалить, чтобы не возникло сильного кровотечения и повреждения сосудов. Поэтому гирудотерапию можно проводить только в специализированных медицинских центрах. Курс лечения может занимать не один месяц. Наилучших результатов можно добиться, если сочетать ее с другими методиками — водолечением, носить компрессионное белье.

У лечения пиявками есть серьезные противопоказания — анемия, плохая свертываемость крови, низкое давление, беременность. В медицине используется выделенный из пиявок гирудин. Он входит в состав мазей и препаратов для внутреннего употребления. Они эффективны и более безопасны.

С. М. Солодунова, гирудотерапевт, врач II категории

На приёме у токсиколога

НЕДАВНО БРОСИЛА КУРИТЬ...

...И стала очень агрессивной. Нервничаю по пустякам. Это никотиновое голодание или психологическая проблема? Как бороться?

Ирина, Краснодар

Миф о никотиновой зависимости преувеличен. Курение — это, скорее, некий ритуал: поела — покурила, поработала — покурила, общалась с подругами — курила... Теперь сигарета «вынута» из этих моментов жизни, и с непривычки возникает стресс. Попробуйте вместо сигареты в руке держать кружку с чаем. Эффект будет тот же.

МУЖ — ГИПЕРТОНИК, НО КУРИТ

У мужа гипертония. Пытаюсь уговорить его бросить курить, а он ни в какую! Какими последствиями грозит гипертонику курение?

А. Н. Лескова, Пермский край

Курение угрожает инфарктами, инсультами, атеросклерозом и массой других неприятных и потенциально фатальных сюрпризов. Особенно вредно курить людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ведь никотин сужает сосуды, вызывая подъем артериального давления. Кроме того, сигаретный дым провоцирует нарушения сердечного ритма и увеличивает уровень вредного холестерина в крови. Поэтому ваша задача — убедить мужа отказаться от вредной привычки.

И. Р. Лаптин, токсиколог, врач I категории

Очищаем лёгкие — продлеваем жизнь

КАК ДЕЛАЛИ ЭТО В ДРЕВНЕЙ ИНДИИ.

В медицинских трудах древнеиндийских лекарей есть особенная методика очищения легких. Она базируется на дыхании. Берем в рот одну столовую ложку растительного масла. Сосать его не нужно. И начинаем контролировать свое дыхание.

■ Вдох делаем через нос, при этом рот должен быть закрыт.

■ Задерживаем дыхание. В этот самый момент масло попадает в кровь, при этом впитывает в себя токсины, выводя из клеток патогенную микрофлору, которая поражает организм. Это могут быть и соли, и другие ненужные для организма вещества.

■ Выдох делаем только через приоткрытый рот. Чтобы масло не вытекало через рот, голову надо приподнять. Весь процесс повторяем точно в такой же последовательности на протяжении 24 минут. Вдох делаем через нос плавно и медленно в течение 7 секунд. Потом задерживаем дыхание на 5 секунд, плавно и медленно выдыхаем через рот в течение 10 секунд. Вдыхая воздух через нос, а выдыхая его через рот, мы тем самым очищаем свой организм. Чтобы усилить очищающий эффект, мысленно повторяйте во время выдоха через рот: «Легкие очищаются, очищаются, очищаются».

■ По окончании чистки легких масло выплюньте в унитаз.

Эту процедуру полезно проводить утром натощак. Когда легкие здоровы и очищены, человек более плодотворно думает и размышляет. И у него хорошее настроение. Если с легкими проблемы, все видится в черном цвете, человек замечает только неудачи и разочарования.

Авторитеты дают советы

Артроз локтевого сустава

ЗАБОЛЕВАНИЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧАСТО У СПОРТСМЕНОВ, ВОДИТЕЛЕЙ, ЧЬЯ РАБОТА СВЯЗАНА С НАГРУЗКОЙ НА РУКИ, А ТАКЖЕ У ЛЮДЕЙ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА.

Такая вот цепочка...

Боль в локте появляется, когда уменьшается количество синовиальной жидкости в суставе. Это усиливает трение суставов друг о друга, уменьшает промежутки между ними. Боль провоцирует разрастание остеофитов, то есть костных наростов на поверхности суставов. Это, в свою очередь, ограничивает подвижность руки. Артроз охватывает каждую составляющую сустава: связки, синовиальную капсулу, ее оболочку, мышцы, а также кость. В отличие от голеностопного и тазобедренного сустава, локтевой сустав человек обычно не перегружает. Тем не менее заболевание встречается часто у людей преклонного возраста. В группу риска попадают спортсмены (например, баскетболисты и теннисисты), представители профессий, которые связаны с нагрузкой на руки.

Что провоцирует недуг

■ Травмы локтей, которые произошли в молодости: повреждения менисков, вывихи, переломы, ушибы лучезапястных костей.

■ Расстройство обмена веществ. В этом случае сустав недополучает микроэлементы, необходимые для его нормальной работы.

■ Артрит ревматоидного типа. Прогрессируя, он вовлекает в воспалительный процесс другие суставы.

■ Воспалительные процессы, которые вызваны попаданием внутрь сумки сустава инфекции.

■ Болезни эндокринной системы.

■ Периодические переохлаждения и респираторные заболевания.

■ Наследственность. Артроз локтевого сустава часто бывает у тех, чьи близкие родственники страдали этим недугом.

■ Наличие хронических болезней: кариеса, тонзиллита, холецистита.

Симптомы, вызывающие тревогу

■ Болезненные ощущения во время поворота, сгибания или разгибания руки. Вначале они появляются только после продолжительных физических нагрузок. По мере развития болезни боль есть, даже когда рука неподвижна. Нередко боль отдает в позвоночник. Ее легко спутать с признаком шейного остеоартроза (симптомы схожи).

■ При любых движениях локтя появляется хруст: просто две кости трутся друг о друга, и по мере прогрессирования недуга хруст становится все громче и сопровождается болезненными ощущениями.

■ Снижается подвижность сустава. Это ведет к уменьшению амплитуды движения руками. Костные шипы на суставах становятся больше и острее.

■ Еще один признак — симптом Томпсона — невозможность удерживать сжатую в кулак кисть. Это сопровождается болью. Человек не может согнуть и разогнуть руки, согнутые в предплечье на уровне своего подбородка.

■ Из-за остеофитов и повышения содержания синовиальной жидкости рука отекает.

Увы, народ к врачу не спешит

Существует три степени болезни. В зависимости от этого и назначается лечение.

При ревматизме готовят растирку из 1,5 стакана сока редьки, 1 стакана меда, 1/2 стакана водки и 1 ст. ложки поваренной соли. Смесь взбалтывают и втирают в больные места.

I степень. После тяжелых физических нагрузок появляется неприятная боль. Чтобы обнаружить недуг на ранней стадии, необходимо сделать рентген. Он покажет уменьшение промежутка между суставами. На этой стадии артроз лечить просто.

II степень. Боль усиливается и не исчезает, даже когда рука неподвижна. А все движения сопровождаются сухим похрустыванием. Иногда человек не может отвести руку за бедро или согнуть ее из-за атрофии мышц. Эта степень заболевания отчетливо видна при рентгеновском исследовании. На снимках видны разрастания костей и деформации в самом суставе. Зрительно они могут проявляться в виде отеков.

III степень. Боли становятся ноющими и преследуют даже во время сна. Уменьшить боль можно, лишь зафиксировав руку в удобном положении. Рентгеновский снимок, сделанный на этой стадии, позволяет увидеть глубокие разрушения в хряще, отсутствие суставных промежутков, наличие множества костных разрастаний. Внешне болезнь тоже видна — заметна деформация руки. Привычные движения становятся большой проблемой для больного. На этом этапе полностью избавиться от недуга уже невозможно, а можно лишь приостановить его при помощи медикаментов и гимнастики. Потребуется и то, и другое.

Лечение артроза локтевого сустава

Медикаментозное лечение предполагает использование хондропротекторов. Они способны задержать разрушения, происходящие в костных и хрящевых тканях, помогут снять боль и уменьшить воспалительные процессы. Для лечения артроза используют глюкозамин и хондроитина сульфат. Схему лечения назначит врач. Лечение остеоартроза локтевого сустава требует применения обезболивающих средств. Обычно врач назначает препараты, содержащие парацетамол. Если они не приносят желаемого эффекта, используются средства, не содержащие стероиды, из группы противовоспалительных (НПВП). Побочным эффектом при их передозировке является желудочное кровотечение. Физиотерапевтические способы — электрофорез и фонофорез — также уменьшают боль. Лазерная и магнитотерапия применяются в комплексе и по отдельности. Хирургическое вмешательство используется после переломов, когда кости срастаются неправильно.

М. И. Ильин, остеопат, кандидат медицинских наук

Лечебная гимнастика

Возьмём в руки гантели

Специальные упражнения при артрозе локтевого сустава.

Они не только укрепляют аппарат связок, но и препятствуют развитию контрактур. Возьмите в руки гантели. Одну руку заведите за спину и согните в локте, а плечо при этом прижмите к уху. Второй рукой можно придерживать первую. На выдохе разогните руку, а на вдохе — согните. Упражнение выполняйте стоя или сидя.

Занимаясь лечебной гимнастикой, не навредите заживающему суставу. Если появилась боль, тут же прекратите занятия. Вернитесь к нему позже. Иногда какое-то упражнение не получается. Так бывает, когда сустав еще не здоров. Попробуйте выполнять его позднее, когда сустав станет более подвижным и воспаление уменьшится. Не бросайте занятия, даже если боль исчезнет. Не будете делать гимнастику — боль быстро вернется.

Сам себе доктор

Неврит слухового нерва усмирит целебный сок. В верхней части луковицы вырежьте углубление, засыпьте в него 1 чайн. ложку семян тмина, закройте хлебным мякишем и запеките луковицу в духовке. Пока еще будет горячая, отожмите сок и в теплом виде закапывайте его в каждое ухо по 2-3 капли, после чего закройте слуховой проход ватой. Процедуру делайте 2 раза в день.

Не лекарство, но...

О желатине

ПОЛУЧАЮТ ЖЕЛАТИН ИЗ ХРЯЩЕЙ И СУХОЖИЛИЙ. ПОЭТОМУ ОН ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СУСТАВОВ, НОГТЕЙ, ДЕЛАЕТ КОЖУ ГЛАДКОЙ.

А еще он устраняет бессонницу, уменьшает проявления сезонной аллергии, защищает слизистую желудочно-кишечного тракта. Также желатин придает эластичность связкам, борется с остеопорозом, остеоартрозом и артритом. Однако он повышает свертываемость крови.

Как принимать желатин. Лучше всего усваиваются холодец и желе. Но ежедневно эти блюда употреблять в пищу не будешь. Поэтому их можно заменить обычным желатином. Он продается в любом продовольственном магазине. В отличие от лекарств, желатин выводится из организма не быстро, а в течение нескольких дней. Суточная порция желатина — 2 чайн. ложки без горки. Полезно добавлять желатин в каши или молоко.

Три рецепта с желатином

■ На 1/4 стакана остуженной кипяченой воды положите 2 чайн. ложки желатина. Размешайте и оставьте на ночь. Утром долейте теплой воды, добавьте 1/2 чайн. ложки меда и выпейте натощак. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв и повторите. Для прохождения полного курса лечения потребуется 150 г желатина. Через год повторите курс. Такое лечение поможет нормализовать и восстановить смазку суставов. В зависимости от тяжести недуга лечение может затянуться на 3 месяца.

■ Смешайте 1 чайн. ложку желатина с соком, йогуртом или 1 стаканом воды. Мешайте до тех пор, пока не получится однородная густая масса. Выпейте ее перед сном. Если регулярно употреблять эту смесь, боли в суставах начинают проходить уже через неделю. Полный курс лечения длится 4-6 недель.

■ Делайте желатиновые компрессы. Широкий бинт сложите в 4-5 слоев, смочите в горячей воде и отожмите. Между слоями равномерно распределите 1 чайн. ложку желатина, рассыпав ее ровным слоем. Приложите бинт к больному суставу, утеплите и закрепите пищевой пленкой или эластичным бинтом. Такие компрессы делайте каждый день на ночь в течение месяца. Но не стоит надеяться на чудо. Они не вылечат сустав, но уменьшат боль.

Есть такая болезнь — альвеолит

После удаления зуба

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИК АЛЬВЕОЛИТ, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПРИБЕЖИТЕ К СТОМАТОЛОГУ ЧЕРЕЗ ПАРУ ДНЕЙ ИЛИ НЕДЕЛЮ, КОГДА ВДОВОЛЬ НАСТРАДАЕТЕСЬ.

Что это за недуг такой?

Альвеолит — это воспаление лунки после удаления зуба. Он возникает, как правило, когда происходит нагноение кровяного сгустка из-за его инфицирования. Или когда кровяной сгусток выпадает из лунки и в пустой, не прикрытой сгустком лунке возникает воспаление. Поставить диагноз альвеолит может только врач. Но если чувствуете постоянную и тем более нарастающую боль в месте удаления зуба, неприятный запах из лунки, припухла десна — можно и самому заподозрить альвеолит.

Лучше всего посещать стоматолога во второй половине дня. Ближе к вечеру зубные нервы не очень чувствительны.

Самолечение не поможет

Лечить альвеолит и снимать воспаление сухой лунки можно только у стоматолога. Самолечение (антибиотики, полоскания) бесполезно без основной процедуры, которую может сделать только врач. Под анестезией он удалит нагноившийся кровяной сгусток, пищевые остатки, некротический налет со стенок лунки. Здесь огромное количество инфекции. Затем врач промоет лунку антисептиками и внутрь положит лекарство. Его нужно будет периодически менять, приходя к врачу на повторный прием. И еще врач назначит антибиотики и антисептические ванночки, а также обезболивающие препараты, если необходимо.

Когда виноват врач

■ Если зуб удален полностью, но в лунке осталась гранулема/киста, которая инфицирует кровяной сгусток. Чтобы этого не случилось, после извлечения зуба из лунки обязательно нужно удалить и кисту.

■ Было сложное удаление или зуб удалялся на фоне гнойного воспаления, но врач не назначил антибиотики и антисептические ванночки.

■ В лунке остался осколок зуба или его корень, которые могут инфицировать кровяной сгусток.

■ В лунке остался подвижный осколок костной ткани, образовавшийся во время вывихивания зуба щипцами.

■ После удаления зуба лунка зуба не заполнилась кровью, а доктор отпустил пациента домой с пустой лункой, просто прикрыв ее тампоном.

Когда врач не виноват

■ В полости рта много инфекции: есть кариозные зубы, не удаленные корни зубов, хронически воспалены миндалины... Это способствует нагноению кровяного сгустка.

■ Пациент выполоскал кровяной сгусток из лунки во время усердного полоскания полости рта.

■ Пациент не соблюдал рекомендации врача и не принимал лекарств.

■ Зуб удалялся на фоне гнойного воспаления, антибиотики врач назначил. Сгусток может нагноиться даже в этом случае из-за слабого иммунитета.

А. В. Соколов, стоматолог, врач высшей категории

На каждый день

Орехи должны присутствовать в рационе каждого человека. Ведь в них много незаменимых полезных веществ. В первую очередь это здоровые жиры, снижающие риск заболеваний сосудов и сердца. Орехи ценны белками, витаминами и минералами. Суточная норма орехов, которая обеспечивает организм ценными веществами и не вредит фигуре, — 5 грецких орехов, 8 ядер кешью, 10 плодов фундука или 12 — миндаля.

Вишнёвое спасение от зубной боли

На собственном опыте убедилась, что вишня помогает избавиться от зубной боли. Не так быстро, как хотелось бы, но зато не надо глотать химию. Итак: 1 чайн. ложку измельченных листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Этим настоем при зубной боли полощите рот. Благодаря вяжущим свойствам вишни полость рта немеет, а зубная боль постепенно проходит.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

От пародонтита средство

Этот рецепт помог мне избавиться от начинающегося пародонтита. Кроме того, что посоветовал мне лечащий стоматолог, я использовала такой народный рецепт, нашла его в подшивке «Айболита» за прошлые годы. Залила 25 г измельченного прополиса 150 мл водки, настаивала 3 дня до полного растворения прополиса. Затем добавила 50 г травы зверобоя и настаивала еще 2 недели, периодически встряхивая. Процедила и использовала для полосканий 3-4 раза в день: 20 капель настойки на 1/2 стакана воды.

И. Н. Еськова, Таганрог

А мне помогает корень аира

Заливаю 10 г измельченного корня аира 100 мл водки и настаиваю в темном месте 21 день, ежедневно встряхивая. Процеживаю через сложенную в 4 слоя марлю, переливаю в бутылочку и закрываю пробкой. Точно так же готовлю настойку прополиса. Затем смешиваю по 1 чайн. ложке настоек и после еды 10 минут полощу рот. Перед полосканием чищу зубы пастой. Такое лечение убивает микробы во рту и избавляет от микротрещин в зубной эмали.

А. Н. Антонов, Чувашия

■ АЛКОГОЛЬ НЕ ПОМОГАЕТ НАЙТИ ОТВЕТ, ОН ПОМОГАЕТ ЗАБЫТЬ ВОПРОС...

■ СЛАБЫЕ ЛЮДИ СПЯТ ЛИЦОМ В САЛАТЕ. СИЛЬНЫЕ — В ДЕСЕРТЕ.

■ ЖЕНСКАЯ НАРОДНАЯ ЗАБАВА: САМА ПРИДУМАЛА, САМА ОБИДЕЛАСЬ.

Что вредно для зубов

■ НЕ ЕШЬТЕ СЛАДКОЕ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ И НА НОЧЬ.

■ НЕ ЗАВЕРШАЙТЕ ДЕСЕРТОМ ПРИЕМ ПИЩИ.

■ ПОСЛЕ СЛАДКОГО СЪЕШЬТЕ МОРКОВКУ, ЯБЛОКО ИЛИ ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ НАСТОЕМ НЕСЛАДКОГО ЧАЯ, 1-2%-НЫМ РАСТВОРОМ СОДЫ.

■ ЛИМОНАДЫ И СОКИ ПЕЙТЕ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ КОНТАКТА САХАРОВ С ЭМАЛЬЮ ЗУБОВ.

На приёме у стоматолога

Процедура кюретаж меня пугает

Врач сказал, что мои проблемы с деснами можно решить при помощи кюретажа. Название процедуры пугает, поэтому никак не решусь на нее записаться. Подскажите, в чем она заключается?

Г. Б. Резникова, Казахстан

Кюретажем стоматологи называют удаление глубоко расположенных зубных отложений. Эта процедура необходима, когда при пародонтите процесс зашел достаточно далеко и между зубом и десной появился так называемый карман. В нем скапливается зубной налет, зубной камень и быстро размножаются болезнетворные бактерии. Это приводит к разрушению десны и кости. Зуб начинает расшатываться, теряется его костная опора в челюсти. Поэтому, если не лечиться, можно потерять зубы.

Кюретаж в последние годы стал гораздо более щадящей процедурой, чем 15-20 лет назад. Современные инструменты и технологии позволяют выполнять процедуру без боли и достаточно быстро. Отложения в кармане между зубом и десной врач удаляет под местным обезболиванием, используя кюретки и лазер. После такой чистки десна снова прилегает к зубу, инфекция уничтожается и развитие пародонтита приостанавливается. Десны становятся более здоровыми и перестают кровоточить. Так что вам стоит поторопиться и решиться на процедуру.

Г. Н. Пушкова, стоматолог-пародонтолог

Тяжёлый случай

Не зря боялся...

Сергей Вихарев, заслуженный артист, легенда балетной школы, балетмейстер Мариинского театра, как и большинство мужчин, недолюбливал стоматологов. Потому терпел до последнего...

55-летнему артисту предложили отделаться «малой кровью» — удалить несколько зубов под общим наркозом и на их место вставить имплантаты. Процедура не из приятных. Для обслуживания артиста созвали бригаду. В нее вошли штатный хирург, ассистент и приглашенный анестезиолог. Ввели внутривенно инъекцию пропофола. Препарат эффективен, популярен, но имеет побочные действия: снижает артериальное давление, нарушает сердечный ритм, может вызвать кратковременную остановку дыхания... Хирург начал операцию, и... вдруг сердце Сергея остановилось! Сразу же вызвали неотложку, а сами стали проводить реанимацию, непрямой массаж сердца. Но вернуть Сергея к жизни так и не смогли.

Что могло вызвать остановку сердца? Неправильно рассчитанная доза пропофола? Или сам препарат был некачественный? Пропофол очень опасен. Именно от его передозировки умер певец Майкл Джексон. Этим же препаратом в некоторых штатах Америки исполняют... смертную казнь для преступников! С клиникой сейчас разбирается полиция.

P. S. За год в России после инъекции обезболивающих погибли 33 пациента стоматологических клиник. Во всех случаях доказано токсическое воздействие препарата на сердце. А медики не были готовы оказать экстренную помощь пациенту. Например, в Набережных Челнах после обезболивания в стоматологическом кресле 10 пациентов впали в анафилактический шок.

ГАЛИНА ШАТАЛОВА, известный нейрохирург, ставшая целительницей:

«Чтобы вернуть себе здоровье, надо научиться правильно дышать»

ФРОНТОВОЙ ХИРУРГ РОДОМ ИЗ АШХАБАДА

В 2016 году исполнилось 100 лет со дня рождения Галины Шаталовой — нейрохирурга, которая, разочаровавшись в официальной медицине, перестала оперировать людей и стала целительницей. Созданная ею в 1970-е годы система естественного оздоровления и сейчас применяется на практике.

Галина Сергеевна Шаталова родилась в Ашхабаде, где проходил службу ее отец. Вскоре семья переехала в Ростов-на-Дону. Там в 15 лет Галина пошла работать на табачную фабрику. Она на всю жизнь запомнила въедливый запах табака. Им было пропитано платье, пальцы, волосы... А по вечерам девушка училась на рабфаке.

Потом был мединститут, ординатура. Галина Шаталова стала хирургом. В 1939 году начались военные действия на Карельском перешейке, и ее призвали в армию. Там Шаталова приобрела бесценный опыт военно-полевого хирурга.

РАНЕНЫХ И ОБМОРОЖЕННЫХ БЫЛО МНОГО

Едва ли не основной причиной гибели наших бойцов было обморожение конечностей. Чтобы спасать от ампутации, Шаталова и ее коллеги впервые применили приборы ультравысокочастотной терапии. Фронтовой опыт дал Галине Сергеевне материал для первых четырех научных работ. Потом военврач III ранга Шаталова заведовала хирургическими отделениями в эвакогоспиталях Ашхабада, Самары, Владимира. Оперировала раненых и больных воинов, за что награждена медалью «За доблестный труд в Отечественной войне 1941-1945 гг.». После войны Галина Сергеевна работала в Институте нейрохирургии. Она выполняла сложнейшие операции на мозге.

ОДНАЖДЫ СЛУЧИЛАСЬ ТРАГЕДИЯ

Как-то Галина Сергеевна на несколько дней потеряла зрение. Возможно, это заставило ее, хирурга в расцвете сил, оставить хирургическую практику и уйти из института. Война осталась в прошлом. Но появились новые недуги: атеросклероз, панкреатиты, болезни пищеварения и онкология. Они стали главными причинами смерти в СССР. И Шаталова решила строить новую систему оздоровления, опираясь на работы таких корифеев, как В. Вернадский, И. Сеченов, И. Пригожин, А. Уголев, Я. Витебский, А. Чижевский, А. Ухтомский, Л. Орбели, И. Герловин.

«Почему вообще человек заболевает? — размышляла она. — Если обнаружился рак, или псориаз, или камни в почках, значит, он сам загнал свой организм в плачевное состояние, заставив его долго работать в нештатном режиме».

> «ЗЛОБА, ЗАВИСТЬ, НЕДОВЕРИЕ К ЛЮДЯМ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ. ИДЕАЛЬНО ЗДОРОВЫМ МОЖЕТ БЫТЬ ЛИШЬ ТОТ, КТО ДАЛЕК ОТ ВРАЖДЫ, АГРЕССИИ».

ЗА ЗДОРОВЬЕМ НАДО ХОДИТЬ В ГОРЫ

Чтобы продемонстрировать огромные возможности человеческого организма, Галина Сергеевна провела несколько экстремальных экспедиций. Вместе с ней пересекали Каракумы, ходили по Алтаю, поднимались на вершины Тянь-Шаня и Памира не только здоровые, но и люди, страдавшие тяжелыми заболеваниями, — раком, сахарным диабетом, пороками сердца. Для эксперимента они довольствовались скудным рационом, состоящим из 100 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов в сутки. И удивительно: «шаталовцы» не только обгоняли здоровых и хорошо питающихся членов экспедиции, но и забыли о своих болезнях. Вывод, который сделала Г. С. Шаталова: «Чтобы быть здоровым, надо меньше есть». Сегодня это не кажется открытием, но Галина Сергеевна впервые заявила об этом в те годы, когда главной ценностью продуктов считалась их калорийность.

> ПИТАНИЕ ПО ШАТАЛОВОЙ: ВЕСНОЙ — ТРАВЫ, ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ – ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ЗИМОЙ – ЗЕРНОВЫЕ, КРУПЫ, СЕМЕНА.

СКОЛЬКО ПИЩИ НУЖНО СЪЕСТЬ ЗА РАЗ?

Зачерпните сложенными ковшиком ладонями воду и перелейте ее в мерную посуду. Количество воды равно объему вашего нерастянутого желудка. Нужно давать желудку время для отдыха, считала Шаталова. Поэтому оптимальным, по ее мнению, является двухразовый прием пищи. Жевать надо долго и тщательно. И тогда сократятся ваши потребности в количестве пищи.

ОНА САМА БЫЛА ПРИМЕРОМ

Сразу после пробуждения — утренняя разминка в постели. Сначала — гимнастика для глаз: вращение глазными яблоками по часовой стрелке и против нее. Потом упражнение лежа на спине: покачивание поднятыми вверх кистями и стопами, колебательные движения корпусом. И только после разминки — утренняя гимнастика, разрабатывающая все суставы. Систему оздоровления Галина Сергеевна считала неполной без бега. Если бегать трудно, можно заменить бег ходьбой в хорошем темпе.

О РУССКОЙ БАНЕ

Высокая температура воздуха в парилке активизирует обменные процессы в организме, стимулирует выделение токсических веществ. А массаж веником улучшает кровоснабжение мышц, суставов, связок. Галина Сергеевна советовала использовать в бане настой листьев ежевики, малины, черной смородины, крапивы, цветков и листьев зверобоя, череды, липы, цветков ромашки. Но она предостерегает от злоупотребления температурой. Трех заходов по 5-7 минут для здорового человека более чем достаточно.

> ПОЛЕЗНЫ НАСТОИ И ОТВАРЫ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ И СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ, ОСОБЕННО ОВОЩНЫЕ, — ОНИ ПОДДЕРЖИВАЮТ НОРМАЛЬНУЮ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА, ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНАМИ.

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

«Чтобы вернуть себе здоровье, нужно научиться правильно дышать», — повторяла целительница. То есть расслабляться во время дыхания, делать паузу после вдоха и выдоха, а также снижать количество дыхательных циклов в минуту. Причем дышать обязательно через нос, выдох должен быть длиннее вдоха. Дыхательные упражнения Галина Сергеевна советовала сочетать с медитацией. Вот один из приемов.

Вдохните и попробуйте мысленно, усилием воли, как бы направить движение воздуха вниз, в ноги. Представьте, как на выдохе вместе с воздухом выходит отрицательная энергия болезней и негативных эмоций. Повторите несколько раз. Затем постарайтесь направить воздух в руки, потом в другие части тела. Тренироваться лучше рано утром на свежем воздухе — в лесу, на берегу реки, в городском парке.

МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ СНА

Чтобы сон приносил полноценный отдых и оздоравливал, необходимо полное расслабление всех мышц и тела. Этого можно достичь только лежа на твердой ровной постели и твердой подушке. Жесткая постель активизирует работу сосудов. А самое главное — помогает исправить искривление позвоночника. Кроме того, когда шея не поднимается высокой подушкой, стимулируется кровоснабжение головного мозга. Сама Галина Сергеевна просыпалась всегда в одно и то же время — в 5 часов утра. По ее мнению, это соответствует естественному биологическому ритму организма. Чтобы приучить себя к раннему подъему, перед сном она давала себе установку: «Завтра я должна встать в 5 часов». Такая установка срабатывала в любых условиях, позволяя обходиться без будильника.

О ПУСТЫХ КАЛОРИЯХ И БЕЛЫХ ВРАГАХ — САХАРЕ И СОЛИ

«Мне не удалось найти хоть что-нибудь целебное в поваренной соли, рафинированном сахаре, муке тонкого помола, — говорила Галина Сергеевна. — К тому же сахар вносит хаос в работу поджелудочной железы и провоцирует образование камней в почках и диабет». А вместо бесполезной, пустой поваренной соли она советовала морскую или каменную — в них сохраняются ценные минеральные вещества.

Сейчас под этими словами подпишутся многие врачи и диетологи, а 20-30 лет назад это воспринималось как опасное чудачество. Шаталова была убеждена, что наши предки питались правильно, употребляя в пищу коренья, ягоды, зерна, плоды. По мнению целительницы, человек в качестве основной пищи должен употреблять овощи, зерновые, а как дополнение — фрукты, орехи, мед. Продукты животного происхождения — мясо, рыба, яйца и даже молоко — она расценивала как чужеродные. А консервы, мучные и кондитерские изделия, черный чай, кофе, какао, шоколад, спиртные напитки искусственно возбуждают аппетит и губительно действуют на обмен веществ. Галина Сергеевна рекомендовала избегать жирной пищи. Необходимых жиров достаточно, если человек употребляет хлеб из цельных зерен, семечки, орехи и немного нерафинированного растительного масла. Питание по Шаталовой строится по принципу сезонности: весной предпочтение отдается травам, летом и осенью — фруктам и овощам, зимой — зерновым, крупам, семенам. Тепловая обработка продуктов должна быть минимальной по времени и температуре, чтобы сохранить в них как можно больше природных целебных свойств.

Послесловие

На вечере, где отмечалось 90-летие Г. С. Шаталовой, присутствовали ее пациенты. Среди излеченных люди, страдавшие очень серьезными заболеваниями. Например, был человек, победивший рак IV стадии. Сама Галина Сергеевна была бодра и молода. Она делилась новыми идеями, рассуждала о взаимоотношении науки и религии, а также о жизни и смерти. Перечитывая труды своих любимых авторов — И. П. Павлова и В. И. Вернадского, — искала ответы на сложные философские вопросы. Многое она почерпнула из книг выдающегося ученого, врача и священника В. Ф. Войно-Ясенецкого, канонизированного в прошлом веке под именем Святителя Луки. Вопросы о том, что ждет человека после смерти, кажутся вечными. Галина Сергеевна Шаталова с высоты своего возраста собиралась ответить на них в новых книгах... Умерла она в возрасте 95 лет.

На приёме у проктолога

Что-то свисает... К врачу идти стесняюсь

Возле анального отверстия то свисает какая-то ткань розового цвета, то частично уходит обратно. Когда сижу, чувствую дискомфорт, иногда бывает небольшой зуд. Со стулом все в порядке, дефекация безболезненная. К врачу идти стесняюсь, так как все проктологи у нас в городе мужчины. Но страшно: а вдруг упущу серьезное заболевание? И самый главный вопрос: занимаюсь на тренажерах. Какой максимальный вес можно поднимать руками и ногами? Сейчас руками работаю с весом не больше 20 кг, ногами более 20 кг. При этом чувствую себя всегда отлично.

Светлана, Московская обл.

То, что вы описываете, может быть геморроидальным узлом, гипертрофированным анальным сосочком или полипом анального канала. В последнем случае полип нужно удалять, поскольку он может быть причиной кровотечения и со временем озлокачествляться. Поэтому настоятельно рекомендуем показаться врачу (можно хирургу, если среди них есть женщины . Если нет — придется побороть стыдливость. Здоровье важнее. О физических нагрузках: желательно, чтобы вес не превышал 20% вашего веса. Избегайте рывковых движений.

БОЛИ НЕТ, НО ШИШКА ОСТАЛАСЬ...

После беременности появился очень болезненный геморрой. Пользовалась мазью — она помогла избавиться от боли, но шишка осталась...

Карина, Липецкая обл.

Возникший во время беременности или после родов геморрой всегда очень долго уменьшается. Со временем узел склерозируется, но может остаться мешочек из кожи, в которой он был. Это чисто косметический дефект, с которым можно жить, а можно удалить хирургическим путем.

МОЖЕТ ЛИ РАССОСАТЬСЯ ЭТА ГОРОШИНКА?

Был в гостях в Белоруссии. Угощали щедро, ели часто. Ходить в туалет приходилось 2-3 раза в день. Наверное, это спровоцировало давно забытый геморрой. Шишка размером с горошину. Вот уже много лет после стула подмываю анус холодной водой и как бы вправляю шишку — так посоветовали люди. Может ли рассосаться эта горошинка?

Александр Иванович, Барнаул

Такие симптомы могут говорить о воспалении геморроидального узла. Нужно ограничить алкоголь, жареное, копченое, острое, делать прохладные ванночки с отваром трав (ромашка, череда, шалфей, кора дуба), а также применять мазь «Проктозан» (2 раза в день) в сочетании с «Детралексом» (1 таблетка 2 раза в день) в течение месяца.

У МЕНЯ I СТАДИЯ ГЕМОРРОЯ

Иногда узел выпадает наружу. Если на него нажать, то прощупывается маленький горошек. После нажатия шишка сразу уходит. Начала пользоваться мазью «Гепатромбин Г» — шишка не выпадает.

М. Т., Махачкала

Скорее всего, у вас есть небольшой геморроидальный узел без признаков воспаления. То, что вы нащупываете, это сеть сосудов, которая и есть, собственно, узел. Сдавливать его не советуем, так как это может травмировать слизистую. Мазь применять можно.

Для пациентов, и не только

Камни в желчном

ОТ НИХ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНИ УЖЕ ЕСТЬ?

Удалять или наблюдать?

Еще недавно на этот вопрос был только один ответ: «Удалять, не дожидаясь осложнений». Эндоскопическая холецистэктомия (удаление желчного пузыря) стала «золотым стандартом» лечения желчнокаменной болезни. Позже выяснилось, что удаление желчного пузыря не решает проблему дисфункции желчных путей. Более того, после операции проблема может даже усугубиться — из-за отсутствия важного звена пищеварительной системы 30% пациентов после холецистэктомии оказываются обречены на пожизненные гастроэнтерологические страдания. Народные средства и домашние методы лечения не помогают. Врачебное наблюдение — регулярная сдача анализов, соблюдение диеты — также малоэффективно. Облегчить жизнь людей в зависимости от стадии заболевания может урсодезоксихолевая кислота. Это физиологический компонент желчи человека, поэтому она не оказывает токсического действия. Более того, защищает мембраны клеток желчевыводящих путей от разрушающего действия других желчных кислот.

Две проблемы — одно решение

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что урсодезоксихолевая кислота помогает не только улучшить отток желчи из желчного пузыря, но и позволяет полностью восстановить его моторику. Кроме этого, тормозит всасывание холестерина в кишечнике, растворяет холестериновые желчные камни и уменьшает вероятность их образования. И еще она обладает гепатопротекторным действием и с успехом применяется в лечении неалкогольных, алкогольных и лекарственных поражений печени. На сегодняшний день препарат урсодезоксихолевой кислоты — единственное лекарство с доказанной эффективностью при лечении сочетанных поражений желчных путей и печени. По мнению специалистов, лучших результатов лечения удается добиться при обращении пациента на ранних стадиях заболевания.

■ ОТ ЦИСТИТА ТРАВУ ПОЛЕВОГО ХВОЩА ЗАВАРИТЕ В ТЕРМОСЕ КАК ЧАЙ. НАСТАИВАЙТЕ 20-30 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ. ПОСКОЛЬКУ ТРАВА ГОРЬКАЯ, МОЖНО ДОБАВИТЬ САХАР. БОЛЕЗНЬ ПРОХОДИТ ЗА ОДИН ДЕНЬ.

■ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ЛУКА 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ НА КИПЯЩЕЙ ВОДЯНОЙ БАНЕ 30 МИНУТ. ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Диагноз по глазам

Такой случай

Учительница начальной школы 36-летняя Эмма Г. узнала о том, что тяжело больна, благодаря своему 9-летнему ученику.

Мальчик сказал, что на фотографии ее глаза «забавного цвета». Учительница сначала не придала этим словам особого значения, но все же на всякий случай посмотрела в зеркало и увидела, что мальчик прав, — белки ее глаз пожелтели. Доктор, к которому обратилась Эмма, сообщил, что у нее, возможно, проблемы с желчным пузырем. Женщина вроде бы успокоилась. Однако ее здоровье начало ухудшаться, начали чесаться ноги, болеть желудок, кожа желтела все сильнее. Она снова пошла к доктору, и лишь тогда он обнаружил, что печень пациентки работает не так, как следует, и уменьшилась в размерах. Три недели пациентку держали на медикаментах. Улучшений не было, и врачи поняли, что дело очень плохо. Без донорской печени Эмма проживет максимум неделю. Дважды находился донор, и оба раза выяснялось, что он и Эмма несовместимы. Когда больная уже потеряла надежду, нашелся третий донор — молодой мужчина, погибший в аварии. Его печень и пересадили Эмме. Операция длилась 6 часов. В тот же день она смогла встать с кровати и пройти несколько шагов, а через 9 дней пациентку выписали домой.

Спустя полгода после трансплантации учительница смогла выйти на работу на неполную ставку. По ее словам, в школе ее очень поддерживали, даже собрали деньги на трансплантацию. А ее ученики, зная, что учительница принимает лекарства, подавляющие иммунитет, стараются делать так, чтобы педагог поменьше контактировала с микробами. Они теперь часто моют руки, используют антибактериальный гель для рук, следят за чистотой в классе, те, кто чихает и кашляет, надевают маски. Эмма очень признательна всем, кто ей помог, особенно мальчику, который вовремя заметил, что она нездорова.

После сауны началось кровотечение

Геморрой у меня появился в 1990-х годах. Когда жила в России, он меня практически не беспокоил. Было пару раз кровотечение, но я его снимала свечами «Натальсид». Но как только переехала в Германию, геморрой не дает мне покоя. Поход в сауну (я туда вообще в первый раз пошла) спровоцировал кровотечение. И вот уже прошло полгода, но кровотечения периодически появляются после дефекации. Раньше хоть свечи помогали, а теперь и они не действуют. Пытаюсь лечиться спорышем (горец птичий — единственный, который продается у нас в аптеке, а почечуйного нет). Но спорыш снижает давление и вызывает запоры — это мне не подходит. Есть еще хвощ полевой. Понятное дело, что не все в порядке с желудочно-кишечным трактом. Делала тампончики с кипяченым оливковым маслом, с прополисом, промывала перекисью и фурацилином, делала ванны с марганцовкой и морской солью. Геморрой меня просто замучил...

Ольга, Германия

Вначале нужно избавиться от хронических запоров. Иначе, что бы вы ни прикладывали, эффекта не будет — слизистая будет травмироваться плотными каловыми массами и снова и снова будет открываться кровотечение. По-хорошему, нужно обследовать толстую кишку — с помощью рентгена или эндоскопии. Пока можем порекомендовать препараты лактулозы в сочетании с препаратами «Бифидумбактерин», «Лактовит» или их аналоги, йогурт. Можно попробовать средство на основе травы сенны: 50 г сенны, по 100 г изюма, кураги, инжира и чернослива — все запарьте кипятком, воду слейте, пропустите через мясорубку, по вкусу добавьте мед или сироп шиповника. Принимайте по 1 десертной ложке после еды, потом дозу скорректируйте в зависимости от эффекта, может быть, достаточно будет одного приема на ночь. При кровотечении эффективны препараты на основе гидрокортизона, поскольку это вещество обладает сосудосуживающим и противовоспалительным действиями. В свечах доза этого вещества невелика. Еще советуем курсами принимать препараты на основе диосмина — «Детралекс», «Флебодиа» или их аналоги.

С. П. Киреев, проктолог, врач высшей категории

На приёме у окулиста

Близорукость и беременность

У меня сильная близорукость. Собираюсь сделать лазерную операцию по коррекции зрения, а затем родить ребенка. Могут ли нормальные роды повредить восстановленному зрению или надо будет делать кесарево сечение?

И. Рахманова, Татарстан

Вы можете родить и самостоятельно, все зависит от состояния глазной сетчатки. А оно может быть прекрасным и при сильной степени близорукости. В этом случае операция, проведенная до родов, не будет противопоказанием к естественным родам. Но есть один нюанс: если степень близорукости не больше минус 5 диоптрий, вы можете сделать операцию в любое время и потом родить самостоятельно. Если от минус 6 до минус 10, лучше сначала родить, а потом корректировать зрение. Во время беременности следуйте рекомендациям не только гинеколога, но и офтальмохирурга, тогда кесарево сечение, может, и не понадобится. В любом случае коррекцию зрения лучше не делать позже третьего месяца беременности и раньше, чем вы закончите кормить грудью, так как операция отражается на иммунитете, увеличивая риск осложнений.

Е. В. Сбитнев, врач-офтальмолог

Кто рожает сыновей?

Ученые определили, что вероятность рождения сына у женщины связана с уровнем тестостерона в ее организме. Тестостерон принято называть мужским гормоном, однако в определенной концентрации он присутствует и в организме женщин. Высокая концентрация этого гормона присуща самоуверенным, настойчивым и сильным характером женщинам. Исследование биологов показало, что именно у таких, властных и стремящихся к лидерству женщин, на свет чаще появляются сыновья, а не дочери.

Бабушкины рецепты при токсикозе

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Отожмите сок из 1 стакана ягод клюквы, охладите его. Жмых залейте 1 л воды, доведите до кипения. Добавьте 1 ст. ложку измельченных листьев мяты, дайте настояться 15 минут и процедите. Перед употреблением охладите до комфортной температуры, добавьте 1-2 ст. ложки меда, отжатый клюквенный сок и 1 чайн. ложку лимонного сока. Пейте маленькими глотками при появлении тошноты.

НАСТОЙ ШИПОВНИКА

Засыпьте в термос 2 пригоршни плодов шиповника. Залейте их кипятком и прикройте крышкой. Через 5-7 минут воду слейте. Потом снова налейте полный термос кипятка и оставьте шиповник настаиваться в течение суток. После процедите и пейте настой вместо компота или чая, добавляя ложечку меда.

ТЫКВЕННЫЙ СОК

Приготовить сок можно с помощью соковыжималки или натереть тыкву на терке, а потом выжать через марлю, сложенную в несколько слоев. Во время беременности можно выпивать по стакану сока каждый день. Он помогает при токсикозе в первом триместре, оздоравливает печень, обладает легким жаропонижающим эффектом, его можно пить при простуде. При запорах тыквенный сок можно смешивать с соком сливы или яблока (1:1).

■ ЕСЛИ ФОТОАЛЬБОМЧИК МАЛЕНЬКИЙ И ТОНЕНЬКИЙ, А ФОТОГРАФИЯ ОДНА И СТРАШНЕНЬКАЯ — ЭТО ПАСПОРТ.

■ ОПТИМИСТ – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ, ДАЖЕ УПАВ ЛИЦОМ В ГРЯЗЬ, УВЕРЕН, ЧТО ОНА ЛЕЧЕБНАЯ.

Мнение гинеколога *Прикинь на себя*

Узкий таз — самой не родить?

ЗНАТЬ РАЗМЕРЫ ТАЗА НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ, СМОЖЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА РОДИТЬ САМА.

У акушеров-гинекологов есть свои методы для замеров костей таза. Узким он считается, если хотя бы один из его размеров меньше нормы на 2 сантиметра. К объему бедер эти замеры не имеют отношения. Узкий таз может быть у широкобедрых с виду женщин. Если у врача появляются сомнения о точных размерах таза, он назначает рентген. Делают его на сроке 35 недель (когда излучение уже не может навредить плоду). Во время процедуры не просто измеряют кости, а еще и сопоставляют размеры таза и головки плода, чтобы понять, сможет ли женщина родить сама.

В начале беременности будущая мама не испытывает никаких неприятных ощущений из-за узкого таза. А вот во второй половине, особенно если беременность первая, может появиться одышка. При узком тазе плод часто располагается неправильно. Из-за такого положения, когда перед родами разрывается плодный пузырь, воды отходят преждевременно. Это может привести к осложнениям. Поэтому беременная с узким тазом должна постоянно наблюдаться у гинеколога, и во время родов ей нужно уделять больше внимания.

Что же делать, если во время беременности выяснилось, что у женщины узкий таз? Многие врачи советуют сразу же готовиться к операции. Если ребенок некрупный, правильно лежит и схватки достаточной силы, то роды могут пройти без проблем. А вот когда в животике у мамы с узким тазом крупный малыш, появляются сложности. Ребенок может расположиться ножками вниз, лечь по диагонали, даже поперек живота. И тогда единственное, что остается, — кесарево сечение.

Если сужение ненамного ниже нормы, все может пройти хорошо. Дело в том, что у таза есть одно место (его часто называют «мягким») — там вместо кости находится эластичный хрящ. По мере роста живота хрящ растягивается и кости таза расходятся примерно на 2 см. Этот механизм предусмотрен самой природой для облегчения родов.

И. Л. Мальцева, врач акушер-гинеколог

За малышом едем в деревню!

ПОЧЕМУ ЗДОРОВЫЕ И СОВМЕСТИМЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ НИКАК НЕ МОГУТ ЗАЧАТЬ РЕБЕНКА?

Женские яйцеклетки отказываются оплодотворяться. И это на фоне полного здоровья и мужчины, и женщины. Медики задумались. Возможно, на зачатие влияют внешние факторы? На эту мысль их натолкнули два случая.

Одна из пациенток, за которой три года наблюдали по поводу бесплодия, переехала жить в сельскую местность. Через два месяца она поняла, что беременна. Другая, отчаявшись после семилетнего неудачного лечения, отправилась с мужем жить в другой город. И тоже забеременела. Выходит, смена обстановки и местности могут способствовать зачатию! Исследователи сделали контрольный ход: четыре бесплодные пары отправили в другую климатическую зону. И представьте себе, они стали родителями!

Что меняется в яйцеклетке при смене географии проживания, пока не ясно. Но абсолютно точно: чтобы случилось зачатие, надо пожить на природе — в деревне, рядом с водоемом. Идеальна местность, которая находится на уровне моря или немного выше. Можно подгадать и время оплодотворения, то есть секса. Люди предпочитают заниматься сексом в вечерние часы. Но исследования показали: чаще всего зачатие происходит в 4-5 часов утра. Также в воздухе должно быть много кислорода. Хорошее снабжение головного мозга кислородом ускоряет химические реакции, помогает выработке нужных гормонов и дополнительно стимулирует яйцеклетку. Научные исследования продолжаются.

Знаете ли вы, что...

● У мужчин с высоким уровнем интеллекта почти в 3 раза чаще рождаются дети-аутисты. Такой факт озвучили на Международной встрече специалистов по изучению аутизма в Сан-Франциско (США). Причину ученые пока не нашли.

● Избыточная масса тела, которой страдают женщины во время беременности, увеличивает риск рождения ребенка с церебральным параличом. Причем речь идет не о недоношенных детях, а о младенцах, рожденных в положенный срок. К сожалению, женщин, страдающих лишним весом, за 10 лет стало в 2 раза больше.

● Работа в ночную смену влияет на биологическую способность женщины иметь ребенка. У женщин, которые работают по сменам, меньше зрелых яйцеклеток, чем у тех, кто работает в обычное время — с утра до вечера.

Надеялась, что опухоль исчезнет, а она выросла

Мне 25 лет, жду ребенка. До беременности была фиброаденома правой молочной железы размером 5х8 мм. Недавно УЗИ показало, что она выросла до размеров 12х15 мм. Хотя я надеялась, что опухоль исчезнет. Какова вероятность ее дальнейшего роста? Стоит ли ее сейчас удалять?

Ангелина, Воронежская обл.

Во время беременности фиброаденомы не исчезают, а наоборот, чаще увеличиваются в размерах из-за гормональной перестройки. Пока размеры вашего образования не внушают опасения, но вам надо регулярно делать УЗИ молочных желез. И если опухоль продолжит расти, возможно, потребуется операция. Не волнуйтесь, во время беременности тоже удаляют фиброаденому, если требуется.

С. В. Лыкова, врач-маммолог

Для вас, мадам

Капризы тела после 40...

КАК ПЕРЕЖИТЬ КЛИМАКС И НЕ ПОПРАВИТЬСЯ? КАК СПРАВИТЬСЯ С КАПРИЗАМИ СВОЕГО ТЕЛА?

— Во время климакса организм практически перестает слушаться. На фоне гормональной перестройки идет беспричинный набор веса. Как правильно питаться в этот период?

— Гормональная перестройка во время климакса — это всегда неуправляемое состояние. Организм вдруг «ломается». При этом энергетические потребности организма снижаются, поэтому питаться нужно только по потребности. Женщина уже не может себе позволить сосиски из магазина. Как и пустую еду для удовольствия — сладости, перекусы. Даже к полезным фруктам нужно относиться осторожно. В 1 кг фруктов содержится 400 ккал — как в куске торта. А это два больших яблока и апельсин, которые вы незаметно съели в течение дня. И если к ним еще добавить десерт, вы тут же превысите границы дневного рациона.

Женщинам после 40 лет полезно добавлять в пищу семя льна или льняное масло. В этом растении содержится фитоэстроген — аналог женских половых гормонов.

В зрелом возрасте углеводов требуется меньше. Но, как ни странно, необходимо чуть больше жиров. Причем жиров максимально правильных. Можно позволить себе сливочное масло, немного орешков. Но выбирайте: черпать энергию из жирных кислот или из углеводов. Если вы добавили сыр в салат, то забудьте о гарнире. Если приготовили кашу, то на воде. А если хочется жирненького, то лучше пожарить на сливочном масле яйца, но есть их без хлеба.

В эту концепцию не вписывается шоколад, потому что это жиры плюс углеводы. Настоящая энергетическая бомба! С булками, круассанами и плюшками та же история.

— А черный хлеб можно есть?

— Можно. Лучше есть его с салатом, заправленным натуральным греческим йогуртом, а не растительным маслом. В этом случае источником энергии будет именно хлеб. Задача женщины старше 40 лет — прислушиваться к своему организму. В этом возрасте аппетит становится чуть меньше. А много есть — вообще неправильная привычка. Организм каждый раз будет просить много.

— Как же совсем без сладкого жить?

— Если совсем не можете без сладкого, варите себе правильное домашнее варенье. Ничего страшного, что в нем много сахара. Это ведь сок тростника или сок свеклы. Возьмите ложку варенья, горсть орешков — вот вам и десерт. Получайте удовольствие!

Чай пейте без сахара, а вприкусу с черносливом или курагой. Или купите финики. Один финик заменяет три конфеты. Наконец, съешьте ложечку меда. Обманите организм. Добавьте в порцию творога полбанана — вкусно и сладко. Но не добавляйте ни сахара, ни изюма.

Не надо забывать, что еда дает не только энергию, но и витамины, и микроэлементы. Бедненько, мало и однообразно питаться тоже нехорошо. Нельзя есть одну гречневую кашу. В вашем кухонном шкафу должно быть не меньше пяти разных круп. Например, перловка, пшено, овсянка, рис, гречка, булгур. И от макарон не отказывайтесь, и от рисовой лапши тоже. К привычному растительному и сливочному маслу добавьте еще одно, например льняное или кукурузное. Постоянно держите дома орехи, семечки, семена кунжута . В 100 г кунжута содержится 150% дневной нормы кальция). А в 100 г творога кальция только 13%. Если взять всего 3 чайн. ложки кунжута, сможете обеспечить себе половину дневной нормы кальция.

— Что делать с постоянной сонливостью во время климакса?

— Сон и восстановление сил в этом возрасте очень важны. Если в 20 лет можно поспать 3 часа и затем бежать по делам, то после 40 лет это чревато плохими последствиями.

И. М. Тулеева, диетолог

На приёме у гинеколога

УДАЛЯТЬ МИОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Мне 73 года. Несколько лет назад обнаружили небольшую (16х11х15 мм) миому. Обязательно ли делать операцию?

Раиса Максимовна, Дагестан

Нет. В вашем возрасте достаточно раз в полгода делать УЗИ и наблюдать. Есть безоперационные методы лечения миомы матки с помощью европейских препаратов, поэтому не надо бояться и тянуть с лечением. Лучше обсудить все со своим врачом.

НАШЛИ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ

У меня нашли вирус папилломы человека высокоонкогенного риска. Это может привести к раку?

Без подписи, Архангельская обл.

Да, вирус папилломы человека приводит к раку шейки матки. Однако при хорошем иммунитете он может самостоятельно исчезнуть. Сначала он вызывает дисплазию (изменения в клетках эпителия шейки матки). И только если нет должного лечения и наблюдения врача, клетки могут перерождаться в раковые. Регулярно наблюдайтесь у гинеколога. Пока нет ни одного доказанного средства, которое могло бы избавить женщину от этого вируса.

КАК ЛУЧШЕ ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ?

Мне 17 лет. Встречаюсь с одноклассником, и мы готовы перейти к более серьезным отношениям. Какие способы контрацепции лучше выбрать?

Даша, Воронежская обл.

Спираль даже не обсуждается, если вам 17 лет и вы не рожали. Выбирать презерватив или таблетки — решите с гинекологом. И не волнуйтесь: современные комбинированные оральные контрацептивы (КОК) низкодозированные, поэтому не верьте мифам, которые ходят о КОК первого поколения.

КАК ЧАСТО НАДО БЫВАТЬ У ГИНЕКОЛОГА?

Мне 45 лет, замужем. Гинеколога посещаю редко. Часто ли надо к нему ходить?

Ольга, Московская обл.

Даже если вас ничего не беспокоит, раз в год надо сдавать мазок. А учитывая, что вам 45 лет, нужно посещать маммолога и делать маммографию. Если изменений в молочных железах нет, придете через год.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

КОНТРАЦЕПТИВЫ НЕ ГАРАНТИРУЮТ ЗАЩИТУ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ. КАЖДАЯ ЧЕТВЕРТАЯ ЖЕНЩИНА, СДЕЛАВШАЯ АБОРТ В 2016 ГОДУ, ИСПОЛЬЗОВАЛА МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ.

Для вас, мусью

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ ИЗМЕЛЬЧИТЕ 100 Г ОЧИЩЕННОГО АРАХИСА, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА. СЪЕДАЙТЕ ПО 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ ПЕРЕД СНОМ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

■ ПРИ ПРОСТАТИТЕ ПРИНИМАЙТЕ ПО 10-15 КАПЕЛЬ СПИРТОВОЙ НАСТОЙКИ КОРНЕЙ ИМБИРЯ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ ЗАВАРИТЕ КИПЯТКОМ ЛИСТЬЯ КРАПИВЫ И ПЕЙТЕ НАСТОЙ ВМЕСТО ЧАЯ. МОЖНО ДОБАВИТЬ МЕД ПО ВКУСУ.

На приёме у сексолога

Всё будет как по маслу

После рождения ребенка мы с мужем два месяца не имели интимных отношений. А теперь мне больно. Слышала, что есть какие-то смазки или масла. Как ими пользоваться?

Анастасия, Астраханская обл.

Скорее всего, у вас сухость влагалища, вызванная отчасти родами, отчасти стрессами — усталостью и волнениями в новом качестве мамы. Интимные увлажняющие масла есть, и в большом ассортименте. Они, во-первых, усиливают у женщин оргазм. А во-вторых, способствуют повышению выделения собственного влагалищного секрета. Но в любом случае есть выход — лубриканты, так называемые интимные смазки. Они неопасные, и их можно использовать кормящим мамам: лубриканты создают на безобидной органической основе. Еще один совет — покупайте качественные средства, предназначенные специально для интимных контактов, они всегда есть в аптеках.

Лубриканты увлажняют слизистую, предотвращают появление микротрещин, уменьшают болевые ощущения и практически не имеют противопоказаний. Наносить их может сама женщина. Обязательно нужно ввести вглубь лона. Или перед близостью небольшое количество нанести на половые губы и влагалище. Но имейте в виду, что с латексными презервативами и латексными маточными колпачками интимные масла употреблять нельзя. Жиры, которые в них содержатся, разрушают латекс.

И. В. Мухина, сексолог

Одна на четверых

Из практики венеролога

Однажды ко мне на прием пришел мужчина средних лет. Ухоженный и хорошо одетый. С ним молодая женщина. У обоих нашли половую инфекцию. Узнав о результатах анализов, мужчина выпроводил подругу и тихо сказал: «Слушайте меня внимательно, доктор. Завтра я приду снова, на этот раз с женой. Мы с вами снова познакомимся, сдадим анализы. Про сегодняшнюю женщину — ни слова! Вы расскажете жене о болезни, будто это... от простуды или еще чего. Только учтите, она женщина умная. Если скажете глупость, сразу поймет».

Всю ночь я пытался найти объяснение, каким путем, кроме полового, может передаваться инфекция. На следующее утро мужчина пришел с женой — ухоженной и чертовски привлекательной женщиной средних лет. Они рассказали о своих жалобах, сдали анализы. Потом я сообщил обоим, что у них такое вот заболевание и что его возбудители — условно патогенные бактерии, которые, в общем-то, есть у всех. Но активизируются они, когда иммунитет ослаблен. Жена молча выслушала, кивнула и согласилась на лечение. Вечером, однако, она вдруг позвонила мне и сказала, что ей необходимо снова прийти на прием.

Утром женщина опять была у меня, но не одна — с ней был молодой человек. Подойдя к столу, женщина улыбнулась и сказала: «Признаюсь, доктор, я вчера была поражена вашей тактичностью. Вы так красиво представили эту инфекцию! Прошу вас, проверьте и моего друга. Думаю, он тоже заражен...

И. Н. Ромашов, дерматовенеролог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

РАЗБОЙНИКИ ТРЕБУЮТ КОШЕЛЕК ИЛИ ЖИЗНЬ, ЖЕНЩИНЫ — И ТО, И ДРУГОЕ.

ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ В ГОРЛЕ ОСТАЛИСЬ КАКИЕ-ТО ШИШКИ

Одно время у меня долго болело горло. Каждый месяц появлялись высыпания, как при ангине. Иногда с температурой, иногда без. Потом эта зараза от меня отстала, но на задней стенке горла остались шишки. Теперь, когда болит горло, они воспаляются, краснеют и болят. Недавно заметила, что утром, когда сплевываю, появились сгустки крови. Пошла к лору, он сказал, что кровить могут шишки. Выписал таблетки для лечения дыхательных путей. Скажите, может такое быть? Могут ли шишки кровить настолько, чтобы оставлять в горле сгустки крови?

Светлана, Московская обл.

ИЗ-ЗА ПРИЁМА ГОРМОНОВ ПОЯВИЛАСЬ КАТАРАКТА

Были проблемы со здоровьем, пришлось очень долго принимать гормональные препараты. В результате где-то год назад стала ощущать туман в глазах. Со временем становилось все хуже — на свету вообще не видела лиц людей, цифры на автомобилях, буквы... Пошла к окулисту, диагноз катаракта. Прокапала курсом капли, но улучшений не заметила. Решила спросить у читателей «Айболита», кто как лечился?

Тамара Сергеевна, Тамбовская обл.

МОГУТ ЛИ НА ШВЕ БЫТЬ СПАЙКИ?

Три месяца назад мне сделали операцию на яичнике. После нее появилось воспаление. Пролечилась, от спаек прописали «Лонгидазу», но купить ее у меня не получилось. И вот недавно застудилась, стали побаливать яичники и низ живота. Затем заболели поясница и шов. Сейчас как будто что-то ноет, а при надавливании на шов и прооперированный яичник появляется резкая боль. Могут ли на шве быть спайки и давать такую боль? Еще смущает, что болит поясница. Температуры нет, чувствую себя хорошо. На УЗИ в ближайшее время попасть не получится. У кого были такие проблемы, напишите, пожалуйста.

Мария, Свердловская обл.

ОТ ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ ПАДАЕТ ДАВЛЕНИЕ И ГОЛОВА БОЛИТ

Каждый раз, когда резко меняется погода, у меня падает давление и болит голова. Причем болит так сильно, как будто в висках сверлят, да еще и тошнота подкатывает. В такие дни жить не хочется, отлеживаюсь дома весь день, работу пропускаю. Делала МРТ три года назад, никаких отклонений не нашли, все в норме. Спасает меня таблетка пенталгина и открытое окно. После хождений по врачам в течение нескольких лет поняла, что найти хорошего специалиста сложно и практически невозможно. Дорогие читатели, как вы спасаетесь? Может, кто-то посоветует лечение травами?

Е. Л. Палеева, Рязанская обл.

НЕПОСЛУШНЫЕ, ЖЁСТКИЕ ВОЛОСЫ

У меня проблема с волосами. Дело в том, что они непослушные, жесткие. Уложить их можно разве что гелем, но делать это очень неудобно, особенно зимой. Может быть, кто-то сталкивался с такой проблемой и удалось сделать жесткие волосы мягкими и послушными? Помогите мне, пожалуйста.

Эльдар, Астана, Казахстан

АДЕНОИДЫ УДАЛИЛИ, НО ОНИ ОПЯТЬ ВЫРОСЛИ

Моему сыну 7 лет. У него ослаблен иммунитет, постоянно заложен нос. В 5 лет удалили аденоиды, но со временем они снова появились. Когда спит, похрапывает, дышит чаще всего ртом. Заметно, что ест с трудом, хотя вроде приспособился. Подскажите, пожалуйста, существуют какие-то безболезненные методы удаления или лечения аденоидов?

О. Н. Чубова, Белгородская обл.

АНГИНА ПОЯВЛЯЕТСЯ СНОВА И СНОВА...

В школьные годы переболел тонзиллитом, который перешел в хроническую форму. Постоянно делали промывания, уколы — ничего не помогало. Полгода назад решил серьезно взяться за себя. Пропил витамины, бактериофаг стафилококковый, еще какие-то препараты и «Иммунал». Врач сказал, что такое лечение должно помочь. Но все равно ангина появляется снова и снова. Каждые две недели красное горло и повышенная температура. Бороться с ней у меня уже нет сил! Дважды увольняли с работы из-за частых болезней, да и в семье начались проблемы. Что делать? Помогите советом! Прочитал, что можно вырезать гланды, но вероятность, что это поможет, 50 на 50.

Игорь, Псков

СЧИТАЮ СЕБЯ ОБЯЗАННОЙ ПОМОЧЬ КАЖДОМУ ЗВЕРЬКУ

Очень люблю животных. Весну жду со страхом, так как в это время появляется много бездомных котят. Осень встречаю с тоской: где будут зимовать бездомные кошки и собаки? Лишний раз боюсь открыть окно в квартире — вдруг услышу писк котенка? Что это — маразм или сумасшествие?

Мне 60 лет, дома живут кошки. Уличных животных кормлю только вечером, чтобы не видели соседи. В сумке всегда есть сухой корм... Часто думаю, как справиться с такой ситуацией. Уже боюсь, что на этой почве умом тронусь. По молодости была безразличной к животным, а сейчас уверена, что обязана помочь каждому зверьку. Если не я, то кто? Надеюсь, я не одна такая.

Без подписи, Ставропольский край

МОЖНО ЛИ ИСПРАВИТЬ ПЕРЕГИБ ЖЕЛЧНОГО?

Болел правый бок. Тянуло, давило. УЗИ показало перегиб желчного пузыря и, как результат, скорее всего, застой желчи. Можно ли исправить этот перегиб? Как лечиться и питаться, чтобы не болело?

С. Л. Орешкина, Тверская обл.

Между рёбрами болело так, что чихнуть не могла

Проблемы начались у меня месяца 3 назад. Дочка поспала у меня на груди полчаса, при этом сильно терлась об косточку бюстгальтера. Появились боли между ребрами — при глубоком дыхании, определенных движениях, когда поднимала тяжести. Чихать вообще не могла. Полностью боли не прошли до сих пор. Пошла к врачу, он сказал, что это может быть из-за сидячей работы, физических нагрузок. Другой специалист, более опытный, сказал, что боли появились из-за того, что у меня ребро плохо держится в сухожилии, а дочка просто спровоцировала их. Сейчас стало полегче, болит в основном при чихании и если лежа на спине правую руку под голову кладу. Ощущение, как будто мышца где-то за ребрами неэластичная стала и болит, когда ее больше чем надо растягивают. Может, читатели подскажут, какие могут быть причины у таких болей и как лечиться.

Вера, Брянская обл.

КТО-НИБУДЬ ОПЕРИРОВАЛ МЫШЕЧНУЮ ГРЫЖУ?

У меня обнаружили мышечную грыжу. Пыталась найти в Интернете информацию о ней, но мало что удалось вычитать. Появилась грыжа из-за разрыва мышц (фасции) на голени. Оперировал ли кто-нибудь такую грыжу? Как удалось восстановить ее? Напишите, пожалуйста, об этом. Заболевание редкое, поэтому надежда только на отклики читателей.

Ирина, Екатеринбург

ТЁТЯ ПЬЁТ ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ УЖЕ 15 ЛЕТ

Моя тетя помешана на худобе. Сколько себя помню, она боялась поправиться, поэтому начала пить чай для похудения. И пьет его уже 15 лет! В день по 15 пакетиков, и без него уже не может обойтись. У нее появились проблемы с сердцем, желудком, сейчас начался геморрой. Может быть, причина в чае?

Надежда, Волгоградская обл.

Жена боится обследоваться, принимать любые лекарства, травы. Считает, что это всё ей противопоказано

Решил написать о наболевшем. Хочется просто выговориться, но все-таки есть надежда, что кто-то из читателей сможет помочь. У моей жены депрессивная ипохондрия. Находит у себя много смертельных болезней, настаивает на этих диагнозах. То, что у нее не в порядке психика, признает, но считает, что это реакция на длительную болезнь. Мучаемся уже год. Ситуация полностью тупиковая. Жена боится обследоваться, принимать любые лекарства, травы, гомеопатию, так как считает, что это все ей противопоказано. Не может нормально питаться, любую пищу плохо переносит. Периодами перестает спать. Однажды не спала 4 суток, боялась, думала, что не сможет контролировать организм и умрет. После того как поставили диагноз гипотиреоз, лечиться не стала, считает это не основным заболеванием. Пробовала пить гормоны, но даже после минимальной дозы бросалась на стены. Началось все еще 10 лет назад, после того как жена переболела краснухой. Плохо стала переносить запахи, пищу. Стала очень строгой вегетарианкой (сырые фрукты, овощи, орехи). Но все было терпимо, а последний год — просто кошмар. Жена связывает проблемы с тем, что лишилась хорошей работы. До прошлого года она была руководителем крупного отдела в торговой фирме.

Посоветуйте, что делать? Психические проблемы жена отказывается решать, хотя уже много врачей разных направлений ей об этом говорили. Настаивает на своих личных диагнозах, требует специалистов, которые это подтвердили бы и начали лечить. Обсуждать со мной свое состояние отказывается, обижается. Я в растерянности. Как помочь жене?

Олег, письмо с сайта

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Как справляться с почечной коликой?

Мне 39 лет. Недавно утром после завтрака почувствовал симптомы почечной колики в правом боку — сильнейшая боль, рвота, холодный пот. Вызвал скорую, врач по прибытии сделала два укола (один внутривенно, другой в плечо). Через некоторое время отпустило, но к вечеру опять появилась тупая ноющая боль, усиливающаяся после питья. Чтобы было не так больно, воду пил маленькими ложечками. Промучился два дня (так как были выходные), а в понедельник с утра пошел в больницу. Сдал анализ мочи. Врач-уролог меня выслушал, осматривать не стал, выписал капли «Канефрон Н». А на случай, если будут боли, дополнительно диклофенак. Я сомневаюсь, правильное ли лечение назначил врач. Если кому-то удалось вылечиться с помощью народных средств, напишите, пожалуйста.

Н. Р. Пустовалов, Кемеровская обл.

Спешим помочь

МНОГИМ МАЛЫШАМ СТАВЯТ КРИВОШЕЮ

Для Ирины из Томской обл., автора письма «У дочки с рождения сложная кривошея» («Айболит» №24 за 2017 г.).

У моего ребенка тоже была такая проблема. Многим малышам до года ставят кривошею, и она действительно лечится массажем и лечебной физкультурой. В нашем случае, как говорили врачи, был не приобретенный спазм мышц, а врожденная патология (вместо мышцы — сухожилие). Как и вы, до последнего тянули с операцией. Почти круглый год делали массаж, пока на лице не появился перекос. Очень трудно было решиться, но в 5 лет сделали операцию. Сейчас дочке 11 лет. Растет быстро, перекоса вроде не видно, движения не ограничены, остался совсем маленький шрамик. Думаю, что мы вовремя сделали операцию, потому что сейчас шея у дочки длинная, и та мышца реально могла бы перекосить все лицо.

Нина, Курганская обл.

Чтобы снизить температуру, залейте 2 ст. ложки ягод брусники 3 стаканами кипящей воды. Кипятите 10 минут, процедите. Выпейте отвар в течение дня в 3 приема.

РОДИТЕЛИ ВОЗИЛИ МЕНЯ ПО ВРАЧАМ, БАБКАМ, БУДИЛИ КАЖДУЮ НОЧЬ

Для Елены Николаевны из Железногорска, Красноярского края, автора письма «Помогите справиться с ночным недержанием мочи» («Айболит» №19 за 2017 г.).

Прочитала ваше письмо и вспомнила себя, свое детство. У меня тоже была такая проблема. Намучились со мной родители и бабушка. Возили по врачам и бабкам, каждую ночь будили в туалет. А что я чувствовала сама — словами не передать. Разве это жизнь была? Особенно поняла это, когда там, где мы жили, закрыли школу-десятилетку, и все школьники находились в интернате с понедельника до субботы. Спасибо маме, она поговорила с нянечкой, чтобы меня будили по ночам, поэтому не было насмешек. Хочу сказать, что проблемы у меня закончились в 12 лет, когда начались месячные. Проблема эта большая и неприятная. Желаю вам мудрости, терпения и здоровья.

Лариса Петровна, Татарстан

ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ У МЕНЯ НЕ ТОЛЬКО УШИ ПРОШЛИ, НО И ВЕЧНЫЕ СОПЛИ

Для Марии из Алтайского края, автора письма «После отита из ушей течет какая-то жидкость» («Айболит» №25 за 2017 г.).

У меня хронический отит с детства. Периодически из уха выделяется жидкость. Как мне объяснил врач, при такой форме отита в барабанной перепонке образуется отверстие, которое не заживает. В нем постоянно накапливаются выделения. Течь из уха может неделями, месяцами и даже годами. Когда в последний раз была у врача, он прописал «Отофу», «Аугментин». Уже через 3 дня лечение помогло. Но через неделю под кондиционером опять стало течь так, что уже не помогали ни капли, ни антибиотики. Фармацевт в аптеке, куда я в очередной раз пришла за фитосвечами в уши (мне казалось, после них становится легче), настоятельно не рекомендовала их покупать. Сказала, что может быть отек и станет еще хуже. Вместо этого посоветовала капли «Умкалор» и противовоспалительный чай, который пьют при лор-заболеваниях. После такого лечения у меня не только уши прошли, но и вечные сопли. А ведь раньше без капель от насморка жить не могла. Так что, возможно, и у вас хронический отит. Но не лечитесь сами, проконсультируйтесь с врачом, у этой болезни есть несколько форм. Надо обследоваться. Будьте здоровы!

М. Т. Трегубова, Московская обл.

От хронического гастрита трудно избавиться, главное — не допустить обострений

Для Г. Сушиловой из Кировской обл., автора письма «После лечения антибиотиками то диарея, то запор» («Айболит» №14 за 2017 г.).

Ваша болезнь мне знакома, поэтому спешу помочь. Во-первых, при приеме антибиотиков надо принимать «Линекс форте» для восстановления микрофлоры. От хронического гастрита трудно избавиться, главное — не допустить обострений. Давайте желудку и поджелудочной отдых — принимайте 2-3 раза в год в течение 2 недель ферменты («Мезим», «Фестал», «Панзинорм», «Креон») для облегчения пищеварения.

Главное при лечении дивертикулеза — диета. Полезны разваренные каши, овощные протертые супы-пюре, отварное мясо, омлет, творог, кисломолочные продукты. Понемногу ешьте растительное масло, белый черствый хлеб.

От запоров мне гастроэнтеролог рекомендовал принимать лактулозу, от диареи — лоперамид, от спазмов — дротаверин. В супы, каши, кефир добавляйте по 1 чайн. ложке пищевых отрубей. Хорошо помогает кишечнику вазелиновое масло — по 1 ст. ложке на ночь в течение месяца.

В дополнение к основному лечению рекомендую народные средства.

■ От газообразования. Заварите в термосе 2 ст. ложки семян укропа 0,5 л кипятка. Настаивайте 5-6 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

■ От запоров. Заварите 50 г листьев сенны и 200 г изюма 300 мл кипятка. Держите на огне 5 минут, настаивайте до остывания. Процедите, добавьте 200 г «Холосаса» (экстракт шиповника). Слейте в стеклянную емкость и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке на ночь до улучшения состояния.

■ Обволакивает стенки желудка и улучшает стул такое средство: залейте 1 чайн. ложку семени льна 1 стаканом кипятка. Томите на водяной бане 20 минут, помешивая. Остудите и пейте по 2-3 глотка вместе с семенами за 10-15 минут до еды. Каждый день готовьте свежий отвар.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

ПРИ АНГИНАХ, КАШЛЕ, БРОНХИТЕ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МОЛОТОГО ЧЕРНОГО ПЕРЦА С 1 СТАКАНОМ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Три года мучилась от боли, а её причиной, оказывается, были сигареты

Для Эльвиры из Татарстана, у которой сильно болит спина («Айболит» №24 за 2017 г.).

С 2010 года у меня ни с того ни с сего начала болеть спина. Что я только не пробовала! Три года мучений, куча неврологов, массажистов, мануальщиков, физиотерапии. Умирала от боли, и никто не мог мне помочь. А потом забеременела. Переживала, что буду мучиться, но спина перестала болеть! Родила дочку. Прошло 1,5 года после ее рождения, я снова начала курить (когда узнала о беременности, сразу бросила, до этого курила почти 10 лет). Прошло месяца два, и снова спина начала болеть.

Муж стал говорить, что в этом виновато курение. А я не верила. Боли с каждым днем становились все сильнее, поэтому решила попробовать бросить курить. Через неделю боли прошли. Спустя полгода снова начала курить, и через полмесяца спина опять начала болеть. Оказывается, причиной действительно было курение. Естественно, с сигаретами навсегда распрощалась, но на этом история не закончилась.

Как-то мы на месяц поехали в гости к моей маме в другой город. А у нее дома кофемашина. Я каждый день пила по 3 кружки кофе, и через 2 недели спина снова напомнила о себе. Я сразу связала это с кофе. Оказывается, он действует на сосуды так же, как сигареты. Вот так! Растворимый могу пить в неограниченном количестве, а зерновой не пью. Надеюсь, что эта информация кому-нибудь поможет.

Лиана, Брянская обл.

Кое-что об умении жить — **Обсудим?**

Разве люди вам судьи?

Для женщины из Казахстана, автора письма «Не стерпится и не слюбится» («Айболит» №8 за 2017 г.).

Вы боитесь быть узнанной, но все равно кто-нибудь из вашего окружения догадается, кто автор письма. Судя по нему, вы чеченка. Насколько я знаю, при разводе только у чеченцев дети остаются с отцом. Не бойтесь быть узнанной. Что только не сделает любящая мать ради своих детей! Вам 47 лет, ваши дети уже взрослые, хватит терпеть! Начните новую жизнь. В 47 лет она только начинается. Пусть ваши родственники не стыдят вас. Они чем-нибудь помогают? Кормят, одевают, обувают? Помогли бы вылечить алкоголика! Что скажут люди? А они что, вам судьи? Чем они лучше вас, чтобы судить? Не ставьте чье-то мнение выше своего здоровья и детей. Нечего стыдиться! Терпение и стыд привели всю вашу семью к болезням. Не стесняйтесь, когда спрашивают про витилиго. Пусть им будет стыдно, что задают такие вопросы. Отвечайте так: «Ваш вопрос некорректный».

Вы пишете, что не нужны никому. Но вы нужны детям, матери. Научитесь себя любить, и все будет хорошо. Неужели весь смысл жизни — это любовь мужчины? Сколько одиноких женщин, и даже некоторые из них не знают, что такое поцелуй. У вас есть трое детей. А сколько бездетных семей в стране?!

Сходите в мечеть. Может, есть способы остановить алкоголика? Если живете в другой республике, обратитесь в диаспору. Мне очень жаль вас, как сестру. Терпела ради детей? Ни к чему хорошему это не привело. Так зачем продолжать терпеть? Не бойтесь остаться без мужа. После развода женщины становятся сильными и добиваются успеха. Исключение — те, которые готовы опуститься на дно. Не успокаивайте себя тем, что бывает и хуже. Почему в семьях случаются трагедии? Терпение может закончиться плачевно. Трагедии случаются из-за того, что один человек годами доводит другого.

Выберите свое здоровье, детей и внуков, а не то, что люди скажут. Нерастраченную любовь к мужу отдайте детям. Понимаю, что легко сказать: «Разведись!» А куда идти? Оставить все мужу? Или купить ему жилье? А средства для этого есть? Вы оказались в очень тяжелой ситуации, но так продолжаться больше не может. Ни одна болезнь не вылечится без устранения причины. А причина — муж-алкоголик. Вы умница, что ради детей смогли 28 лет жить как в аду. Теперь надо пожить для себя, детей и внуков.

От алкоголизма можно попробовать такое народное средство из Большой энциклопедии народной медицины. На березовых дровах с сахаром надо приготовить шашлык, хорошо обкурить его дымком и предложить съесть алкоголику. Обязательно нужно дать 100, а то и 200 грамм водки. Скоро начнется отторжение содержимого желудка и появится отвращение к спиртному. А при витилиго кожу полезно смазывать соком зверобоя.

Хочу еще поделиться своим наблюдением. Извините, дорогие женщины, за такое сравнение. У меня в курятнике петух избивал одну курицу — на голове даже кожи не осталось, весь гребешок склевал. Когда я отделила курицу, то она все равно убегала к этому петуху. Не захотела жить тихой жизнью, лучше с побоями, но с петухом. Может быть, некоторым женщинам тоже свойственно такое поведение?

Уважаемый автор письма, желаю вам и вашим детям крепкого здоровья! Не знаю, как вы отнесетесь к моим рассуждениям, но не хотела вас обидеть. Искренне желаю вам счастья.

К. Я. Токова, Усть-Джегута

Актуально

Сладкие снадобья от простуды

Банановый крем. Разомните вилкой 2 крупных банана. Выложите фруктовую массу в кастрюлю, залейте 1 стаканом воды, добавьте 3 штучки гвоздики. Подогрейте смесь на маленьком огне, но не кипятите. Отставьте, добавьте 2 чайн. ложки меда. Полученный крем разделите на 3 части и принимайте в промежутках между едой.

Ореховый шербет. Пропустите через мясорубку или измельчите в ступке 200 г ядер грецких орехов. Ореховую массу смешайте со 100-150 г липового меда. В полученную смесь добавьте по 50 г свежевыжатого сока алоэ и апельсина. Тщательно перемешайте шербет и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Молочный коктейль с инжиром. Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных плодов инжира 1 стаканом молока и держите на маленьком огне 10 минут. Слегка остудите напиток, добавьте 1 чайн. ложку сливочного масла и взбейте миксером. Выпейте теплым перед сном.

Лимонное масло. Пропустите через мясорубку средний лимон вместе с цедрой (без косточек), 50 г размягченной кураги. Смешайте со 100 г сливочного масла и 2 ст. ложками меда. Не спеша съедайте утром и вечером по 1 чайн. ложке. Храните масло в холодильнике.

Медовый настой. Пропустите через мясорубку 1/2 стакана изюма, 2 лимона с кожурой. Добавьте 1 стакан грецких орехов и 1/2 стакана ядер миндаля, пропущенных через мясорубку. Залейте 1/2 стакана расплавленного на водяной бане меда. Настаивайте 1-2 дня в темном месте. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за час до еды.

Цифры и факты

■ БОЛЬШИНСТВО ЯПОНЦЕВ САМЫМ ВАЖНЫМ ИЗОБРЕТЕНИЕМ XX ВЕКА СЧИТАЮТ ЛАПШУ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

■ НАДПИСЬ «НЕ СОДЕРЖИТ ХОЛЕСТЕРИНА» НА УПАКОВКАХ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА — РЕКЛАМНЫЙ ТРЮК. ХОЛЕСТЕРИН СОДЕРЖИТСЯ ТОЛЬКО В ЖИВОТНОМ ЖИРЕ.

■ ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ЕДОЙ И ЗАКУСКОЙ.

■ НЕПРИЯТНОСТИ — КАК САЛФЕТКИ: ТЯНЕШЬСЯ ЗА ОДНОЙ, А ВЫТАСКИВАЕШЬ ДЕСЯТЬ.

Сбитень согреет в мороз

Возьмите 250 г меда, 100 г сахара, по 1 чайн. ложке корицы и кардамона, сушеной мяты, липового цвета, шишек хмеля, по 5 горошин черного перца и бутонов гвоздики, 3 л воды. Вскипятите воду, добавьте все компоненты (кроме меда) и кипятите на маленьком огне 30 минут. Затем немного остудите, добавьте разведенный теплой водой мед и тщательно перемешайте. Пейте горячим, как чай, с сушками, конфетами или печеньем.

P. S. В холодное время года, особенно после переохлаждения, в сбитень можно добавлять вино, приготовив глинтвейн, — он позволит быстро согреться. А летом, в жару, охлажденный сбитень можно пить как квас, — он прекрасно утоляет жажду.

Когда специи вредны

ГВОЗДИКА повышает давление, поэтому противопоказана при гипертонии.

ИМБИРЬ запрещен при язвах, колитах, пониженной вязкости крови и склонности к кровотечениям.

КОРИАНДР может вызвать повышение давления. Он увеличивает вязкость крови, что опасно при тромбофлебитах.

КОРИЦУ не рекомендуется употреблять при беременности и риске внутренних кровотечений.

КУРКУМУ лучше исключить, если есть риск закупорки желчных протоков камнями.

ОСТРЫЙ перец нельзя употреблять при остром гастрите, язве желудка, повышенном давлении и серьезных проблемах с сердцем и почками.

Тыква в нашей семье — первая помощница здоровью

Я готовлю из нее множество блюд. Еще обожаю смесь тыквенного сока и яблочного — это лучшее средство профилактики анемии. Помню, 15 лет назад, во время беременности, я ела понемногу тушеную тыкву от токсикоза. Поделюсь рецептом, который очень любят в моей семье. Обжариваю луковицу на растительном масле. В эту же сковороду насыпаю 500 г нарезанной на кубики тыквы. Обжариваю на маленьком огне около 5 минут. Добавляю соль, перец, 1 чайн. ложку сахара, столько же порошка корицы и 1 ст. ложку изюма. Накрываю плотно крышкой и готовлю, пока тыква и изюм не станут мягкими. Иногда кусочки тыквы переворачиваю. Перед подачей к столу посыпаю кедровыми орешками. Это сытное блюдо, но хорошо усваивается. Польза в нем огромная, потому что тыква с луком и изюмом содержат пищевые волокна и полезные микроэлементы.

И. В. Мокашева, Орловская обл.

Идеальный завтрак

Намотай на ус

Для того чтобы ночной сон был полноценным и здоровым, необходимо правильно завтракать.

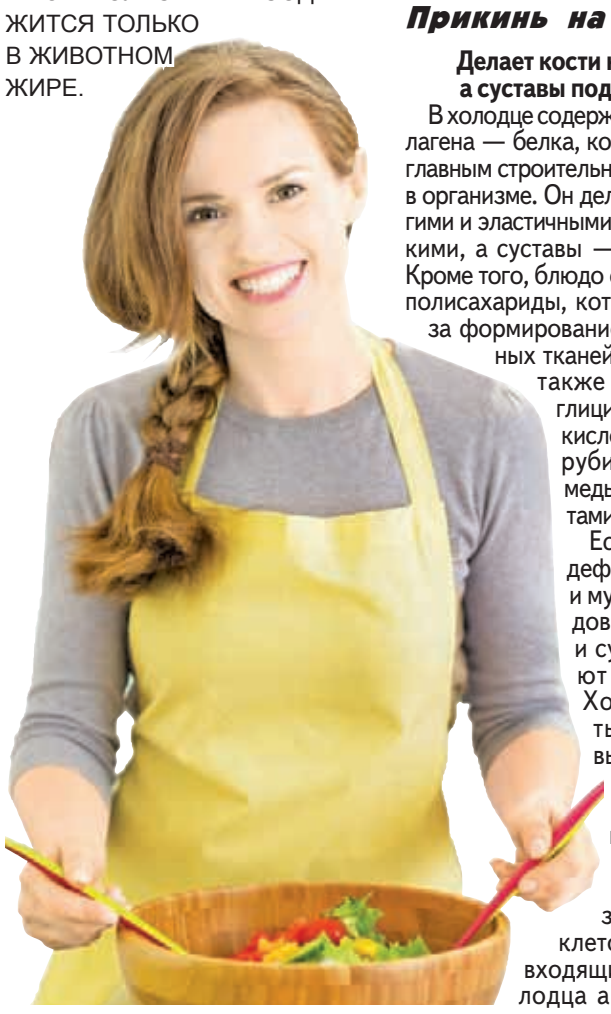
По словам физиолога и специалиста в области сна профессора Нерина Рамлахана, идеальный завтрак должен состоять из 8 орешков миндаля и 2 фиников, съеденных в течение 30 минут после пробуждения. Такой скромный набор продуктов обеспечит правильный баланс углеводов, жиров и белков, благодаря чему организм активизирует процесс метаболизма и стабилизирует уровень сахара в крови.

Небольшая горстка фруктов и орехов не только даст организму около 200 ккал, но и поможет выработать за день гормон мелатонин, необходимый для хорошего отдыха ночью. К тому же такой завтрак помогает сбросить лишний вес. Если вообще отказаться от завтрака, организм воспримет это как тревожный сигнал о голоде и начнет вырабатывать гормоны стресса. Это негативно отразится на качестве сна. А хороший завтрак поможет не только выспаться, но и похудеть, ускоряя обмен веществ. После орехов и фруктов не хочется есть несколько часов.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Суставы и связки лечим холодцом

ХОЛОДЕЦ — НЕ ТОЛЬКО ВКУСНОЕ, НО И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО ПРИ АРТРИТАХ, АРТРОЗАХ, ОСТЕОПОРОЗЕ...



Делает кости крепкими, а суставы подвижными

В холодце содержится много коллагена — белка, который является главным строительным материалом в организме. Он делает ткани упругими и эластичными, кости — крепкими, а суставы — подвижными. Кроме того, блюдо содержит мукополисахариды, которые отвечают за формирование соединительных тканей. В его составе также есть железо, глицин, сера, аминокислоты, фтор, бор, рубидий, ванадий, медь, алюминий, витамины А, С и B_9.

Если в организме дефицит коллагена и мукополисахаридов, костная ткань и суставы начинают разрушаться. Холодец подпитывает хрящевые прослойки в суставах, улучшает восстановление поврежденных тканей и образование новых клеток. Благодаря входящим в состав холодца аминокислотам лучше усваивается кальций. У любителей холодца состояние соединительных тканей лучше, чем у тех, кто его не ест.

Употреблять в пищу холодец полезно при артритах, артрозах, остеохондрозе, эпикондилите, бурсите, остеоартрозе, остеопорозе, ревматоидном артрите. Это ускорит лечение и сделает его более эффективным. Также холодец поможет быстрее восстановиться после переломов, вывихов и ушибов. Налегать на него нужно и для профилактики всех названных болезней.

Кому может навредить

При всех своих целебных качествах холодец достаточно калориен и содержит много холестерина. Противопоказаний к употреблению этого блюда нет, но ограничить его нужно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и ожирением. В холодце из свинины много гистамина — вещества, которое может запустить развитие патологий желчного пузыря, вызвать фурункулез и даже спровоцировать аппендицит. Если есть предпосылки к этим болезням, лучше не рисковать.

Чтобы холодец пошел на пользу

Чтобы свести к минимуму вред холодца и усилить его полезные свойства, добавляйте в блюдо поменьше острых специй и соли. Старайтесь варить холодец из нежирных сортов мяса и птицы.

При лечении заболеваний суставов холодец можно есть каждый день, но небольшими порциями. А для профилактики хватит и одного раза в неделю. И не забывайте о том, что это все же не лекарство, а еда. Заменять ею медицинские препараты нельзя!

Рецепт с куриными лапками

600-700 г куриных лапок, 500 г филе курицы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 15 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка соли.

Куриные лапы выложите в холодную воду и оставьте на 2-3 часа. Промойте, очистите и уложите в глубокую кастрюлю. Очищенную морковь разрежьте на 3 части. Лук оставьте в шелухе. Овощи, филе положите к лапкам, влейте 3 л воды и поставьте на маленький огонь. После того как вода закипит, снимите пену и накипь. Блюдо должно вариться минимум 2 часа. После того как будет готово, процедите. Мясо разделите на волокна, верните в процеженный бульон и оставьте томиться на плите еще 40 минут. После этого добавьте измельченный чеснок. Когда холодец остынет, разлейте его в формы.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

КУРИНЫЕ ХРЯЩИ БОГАТЫ БЕЛКОМ И КОЛЛАГЕНОМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОССТАНОВИТЬ СУСТАВЫ ПОСЛЕ ТРАВМ, ПОСЛЕДСТВИЙ АРТРОЗА.

Обедаем дома

ЦЕЛЕБНЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ И ИМБИРЁМ

1,5 стакана воды, 1 морковь, половина корня сельдерея, 1/2 чайн. ложки молотого имбиря, соль , кусочек сливочного масла.

Очистите морковь и сельдерей, покрошите их на мелкие кусочки. Всыпьте в кипящую воду, посолите. Туда же добавьте имбирь. Варите до мягкости овощей. Измельчите все с помощью блендера в пюре. Добавьте сливочное масло. Чтобы суп получился более сытным, его можно готовить с рисом или овсяными хлопьями.

АППЕТИТНОЕ ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ

500 г куриного филе, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, специи, соль, черный молотый перец.

Мясо нарежьте и обжарьте на масле. Картофель, морковь, чеснок и лук очистите и нарежьте. Томаты обдайте кипятком, снимите кожуру и нарежьте кубиками. Обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте морковь и помидоры и тушите 5 минут. На дно горшочков (4 шт.) выложите кусочки мяса, картофель, чеснок, пассерованные овощи, специи. Залейте горячей кипяченой водой, посолите и поставьте горшочки на 1,5 часа в духовку при 170°С.

САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

Банка целых маринованных шампиньонов, по 2 плавленых сырка, моркови, маринованных огурца, картофелины, 200 г свинины, 1 луковица, 3 яйца, майонез, соль, перец.

Сварите картофель, морковь, свинину, яйца. Лук порежьте полукольцами, замаринуйте в уксусе пополам с водой на полчаса. Морковь, сырок и картофель натрите. Огурцы порежьте кружочками. Мясо и яйца мелко порубите. Салатницу смажьте растительным маслом. На дно уложите грибы шляпками вниз, затем лук, майонез. Далее морковь, огурцы, майонез. Сверху — мясо, майонез. Затем сырок, майонез, картофель, майонез, яйца, майонез. Слои по вкусу солите и перчите (кроме сыра и огурцов). Салат уберите на 12 часов в холодильник. Перед подачей переверните на плоское блюдо.

Эти окорочка тают во рту!

Ничего вкуснее я никогда не ела! Готовлю их так. Окорочка солю, перчу. Слегка разогреваю топленое молоко. Набираю его в шприц с толстой иглой и втыкаю в мясо со всех сторон, чтобы окорочка накачались молоком. Размораживаю слоеное тесто, нарезаю на полоски толщиной 3 см. Беру полоску теста и полностью «бинтую» окорочок. Стараюсь, чтобы полоски ложились внахлест, — так не вытечет сок. Выкладываю окорочка на противень, смазанный маслом. Сверху накрываю фольгой и запекаю 45 минут при 180°С. За 10 минут до готовности фольгу убираю, чтобы тесто подрумянилось.

И. Новикова, Пермский край

Мои любимые салаты — «Невеста» и «Любовница»

Люблю салаты, а эти два — мои самые любимые, потому что очень вкусные и их просто готовить. Все продукты беру в произвольном количестве.

«Невеста». Понадобятся отварные свекла и картофель, сырая морковь, 5 желтков куриных яиц, 3 плавленых сырка. Все продукты натираю на терке, выкладываю слоями в той последовательности, в которой указаны. Каждый слой промазываю майонезом. Белки (5 шт.) натираю на терке и посыпаю салат сверху.

«Любовница». Салат также выкладывается слоями: 1-й слой — сырая морковь, натертая на терке, с запаренным изюмом; 2-й слой — натертый сыр с чесноком; 3-й слой — отварная свекла. Каждый слой промазываю майонезом. Сверху салат посыпаю натертыми грецкими орехами.

В. В. Пухова, Гуково, Ростовская обл.

В доме малыш

СВЕКОЛЬНЫЕ КОРЗИНКИ С НАЧИНКОЙ

4 отварные свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 5 ст. ложек гречневой каши, сливочное масло.

Свеклу очистите, удалите серединку, не повредив стенок. Обжарьте на масле измельченные лук и морковь, смешайте с гречкой. Заполните начинкой свеклу. Поставьте корзинки в смазанную маслом форму и запекайте в разогретой до 180°С духовке 15 минут. Подавайте со сметаной.

ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ И КУРАГОЙ

1 стакан пшена, 50 г тыквы, 200 г кураги, 1/3 стакана сахара, 3 стакана молока, кусочек сливочного масла.

Очистите тыкву, нарежьте на мелкие кубики. Пшено тщательно промойте в теплой воде. Вскипятите молоко, добавьте в него пшено и тыкву. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Промойте курагу, мелко порежьте. Вместе с сахаром добавьте в пшенку и варите еще минут 15. Полученную смесь выложите в форму для запекания. Сверху смажьте растопленным сливочным маслом, плотно закройте и запекайте в разогретой духовке 1 час.

Пироги на стол — *С пылу с жару*

С грибами, горбушей и овощами

РУМЯНЫЕ И СЫТНЫЕ ПИРОГИ — САМАЯ ЗИМНЯЯ ЕДА. ОТ ИХ АРОМАТА В ДОМЕ СТАНОВИТСЯ УЮТНЕЕ И ТЕПЛЕЕ.

С шампиньонами и фасолью

1 стакан белой фасоли, 300 г шампиньонов, 250 г твердого сыра, 2 помидора, 1 луковица, пучок укропа, 2 ст. ложки муки, соль, сахар, специи по вкусу, растительное масло.

Фасоль отварите, остудите и истолките. Грибы обжарьте с луком, сыр натрите. Помидоры измельчите в блендере, укроп мелко нарежьте. Соедините грибы, фасоль, томаты, укроп. Добавьте муку, соль, специи, половину сыра, перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму, посыпьте сыром и запекайте в духовке до румяной корочки.

С брокколи и горошком

Для теста: 300 г муки, 150 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя. **Для начинки:** вилок брокколи, 1 морковка, 3 яйца, 3 шампиньона, стакан горошка, 1 лук-порей, соль, перец.

Смешайте муку с разрыхлителем, добавьте яйца и масло, натертое на терке. Замесите тесто, сформируйте шар и отправьте в холодильник на 30 минут. Вынув, раскатайте и выложите в форму. Выпекайте в духовке при 180-200 °С до полуготовности. Приготовьте начинку: брокколи, морковь и шампиньоны опустите в кипящую подсоленную воду на 10 минут, охладите и нарежьте, как нравится. Добавьте лук-порей. Выложите на пирог всю начинку, взбейте 3 яйца, добавьте соль и перец. Залейте начинку и отправьте в духовку, чтобы яйца запеклись.

Быстрый с мясом

300 г вареного куриного мяса, 250 г майонеза, 4 яйца, 2 картофелины, 8 ст. ложек муки, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, растительное масло.

Яйца взбейте, добавьте майонез, муку, соль, соду, перемешайте. В форму, смазанную растительным маслом, вылейте половину теста, положите подсоленный картофель, нарезанный тонкой соломкой, измельченное мясо и залейте оставшимся тестом. Выпекайте 30-40 минут в духовке, разогретой до 180°С.

С рыбными фрикадельками

500 г филе горбуши, 3 яйца, 1 луковица, 350 г сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 2 стакана муки, по 1 чайн. ложке разрыхлителя и приправы для рыбы, небольшой пучок укропа, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное или сливочное масло.

Два яйца соедините со сметаной и майонезом. Добавьте разрыхлитель и просеянную муку, перемешайте. Укроп мелко нарежьте и вмешайте в тесто. Форму застелите бумагой, слегка смажьте ее маслом, выложите тесто и разровняйте. Рыбное филе и лук пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль, перец и приправу и перемешайте. Из рыбного фарша сформируйте фрикадельки и выложите их на тесто, немного вдавливая. Выпекайте 30-45 минут в разогретой до 180°С духовке.

Штрудель из лаваша

На десерт

1 кг кисло-сладких яблок, 4 тонких лаваша, 1 крупный лимон, 100 г галетного печенья, 3 ст. ложки сахара, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайн. ложка молотой корицы, 1 щепотка ванилина (или 1 чайн. ложка ванильного сахара).

Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте некрупными кусочками. Растопите в сковороде масло, выложите в нее яблоки, сверху полейте лимонным соком, насыпьте 2 ст. ложки сахара, ванилин (или ванильный сахар) и половину порции корицы. Остальной сахар и корицу используйте в самом конце. Тушите яблоки 10 минут (не дольше, иначе получится пюре), не накрывая крышкой, чтобы яблоки и сахар карамелизировались. Измельчите в блендере или ножом галеты (печенье можно заменить панировочными сухарями). Такая крошка впитает в себя яблочный сок и не даст лаваш размякнуть. Яблочную начинку немного остудите. Разложите один лаваш (если очень большой, то разрежьте его на две части). Посыпьте лист измельченным печеньем, сверху разложите начинку. Поверните края лаваша друг к другу и сверните рулетом. Выложите штрудели на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте смесью сахара и корицы. Выпекайте 20 минут при 190°С. Готовые штрудели разрежьте на порции.

«Как она там без меня?»

Когда ребенок начинает жить самостоятельно, многие родители испытывают страх одиночества. Грусть-печаль нередко перерастает в упреки в адрес ребенка за невнимание и депрессию. Как жить дальше?

«СИНДРОМ ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА»

Так называют психологи состояние родителей, дети которых внезапно вырвались из-под родительской опеки. В такой ситуации мамы и папы часто чувствуют себя растерянными и одинокими. Особенно страдают женщины. Столько лет мама на всех парах неслась вперед, отмечая важные вехи в жизни ребенка: первые шаги, детский сад, школа, футбол, болезни, драки, двойки, грамоты... А сегодня он самостоятельный, независимый и больше не нуждается в опеке. А еще выясняется, что супруги разучились жить своими интересами, уделять внимание друг другу. Особенно если все держалось на ребенке. В семье были серьезные разногласия, но ради спокойствия чада отношения не выясняли, а все спускали на тормозах. Теперь проблемы вылезают наружу, и все начинает рассыпаться как карточный домик. К тому же большинству «брошенных» родителей от 40 до 50 лет, а это время кризиса среднего возраста. Появляется страх приближающейся старости, боязнь остаться без заботы и внимания со стороны ребенка. Плюс вечная тревога за здоровье своего чада: «Кто теперь встретит дочь поздно вечером?», «Сын, наверное, всухомятку питается. А у него гастрит!». Грустить об отдаливших-ся взрослых детях — естественно для любящих родителей. Но в целом воспринимать уход чада нужно не как конец света, а как начало нового интересного этапа!

УЧИТЕСЬ ЖИТЬ ЗАНОВО ВДАЛИ ОТ ДЕТЕЙ

Обходитесь без упреков. Многие родители, после того как ребенок покидает родное гнездо, начинают изводить его обидами и упреками: «Теперь мать тебе не нужна, а я ночей из-за тебя не спала!», «Сколько мы с отцом для тебя сделали, а сейчас наше мнение неважно!»... Такое поведение отдаляет от повзрослевшего ребенка, заставляет его чувствовать себя постоянно обязанным вам. Мешает ему строить собственную жизнь. Да, вы уделяли ребенку много внимания: кормили, учили, развивали. Но это норма! Ведь вы все это делали для того, чтобы подготовить его к самостоятельной жизни, а не навсегда привязать к себе или заедать упреками! Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Ребенок вырос, стал самостоятельным — это ли не повод гордиться собой?

Любите издалека. Стоит ребенку начать жить самостоятельно, как родители буквально вцепляются в него. Ни к чему хорошему это не приведет. Чем сильнее мамы и папы пытаются «врастать» в сыновей или дочерей, тем сильнее будет отторжение со стороны детей. Навязчивость может привести к конфликтам в молодой семье. «Повзрослевших детей нужно любить издалека» — эта поговорка верна на 100%. Забудьте про назойливость и заведите лучше новые семейные традиции. «В начале недели ты нам звонишь, в середине — мы тебе», «В выходные чаепитие у нас». Не получилось в этот раз? Получится в следующий. Пусть ребенок немного соскучится по родному дому.

Говорите лучше о себе. При встрече с любимым ребенком большинство мам и пап не могут удержаться от лишних расспросов и комментариев: «Ты похудел, вы плохо питаетесь?», «А с ребенком пока не надумали?»... Дайте своему ребенку насладиться личной жизнью. Все, что вам нужно знать, он со временем расскажет сам. Говорите лучше о себе: «Представляешь, отец решил собаку завести!», «Я на йогу записалась»... Ребенку будет приятно видеть жизнерадостных и активных родителей — это для него повод гордиться вами. Такие рассказы помогут ему чувствовать себя частью семьи. И еще: именно таким «старикам» хочется доверять внуков.

Н. П. Байрамукова, семейный психолог

У ЖЕНЩИНЫ НИКОГДА НЕ УЗНАЕШЬ ПРАВДУ! СНАЧАЛА У НЕЕ ДЕВИЧЬЯ ПАМЯТЬ, ПОТОМ ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ, ПОТОМ СТАРЧЕСКИЙ МАРАЗМ.

Дышите глубже

● **Как оставаться спокойным во время спора?** Дышите глубже. Делайте глубокие вдохи и медленные выдохи. Во-первых, это останавливает выработку гормонов стресса — кортизола и адреналина. Во-вторых, вы концентрируетесь на ритме дыхания, а это помогает отвлечься от эмоций.

● Переключите внимание на собственное тело. Попробуйте расслабить мышцы. Когда человек испытывает стресс, он бессознательно напрягается и зажимает мышцы, а это усиливает нервное напряжение. Хорошо помогает изменение позы с напряженной на более свободную.

● Лучший способ успокоиться, если уже чувствуете напряжение, — прервать общение с тем, кто вызывает стресс. Например, можно сказать так: «Сейчас меня переполняют эмоции. Мне нужно сделать пятнадцатиминутный перерыв, а потом можем вернуться к разговору».

ЛАПША из писем читателей

Помню, как я мужика за манекен приняла и начала его пальто щупать. А он, гад, ржал на весь торговый центр. Хорошо, хоть его джинсы меня не заинтересовали.

Анжела, Орловская обл.

***

Для взрослой непьющей женщины больничный — вообще не проблема: нет косметики на лице, не выпила утренний кофе — вот тебе гипотония, две чашки кофе и к врачу — вот гипертония.

Евгения П., Архангельск

***

А меня ни разу за попу не щипал никто, кроме мужа. И то пару раз только. Вроде и попа есть вполне щипабельная — метр в окружности, и морда не кирпичом, а не щиплют.

Лиана, Пензенская обл.

Уроки жизни — *Думай, думай*

Мудрость приходит с годами

КАКИЕ СОВЕТЫ ДАЮТ ДОЛГОЖИТЕЛИ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ ТЕМ, КТО ПОМОЛОЖЕ.

* Всегда слушайте другого человека. Вы обязательно чему-то научитесь. Узнаете больше полезного, слушая людей, а не рассказывая о том, что знаете сами.

* Каждый день старайтесь найти время, чтобы немного вздремнуть.

* Изменения неотвратимы, поэтому нужно научиться принимать их.

* Однажды вы поймете, что потратили слишком много времени на переживания ни о чем.

* Не воспринимайте жизнь слишком серьезно.

* Перестаньте смотреть на календарь, цените каждый день.

* Каждый день выходите на улицу, хотя бы для того, чтобы пройтись вокруг дома.

* В физических упражнениях совершенно нет надобности. Их очень сильно переоценивают.

* Даже если вы испытываете ненависть, не давайте ей выхода. Никогда не причиняйте боли другим.

* Не бойтесь слез, находите время выплакаться.

* Каждый вечер делайте одну вещь только для себя.

* Витамины? Забудьте о них. И вообще не ходите слишком часто к врачам.

* Влюбляйтесь. Женитесь. Занимайтесь сексом.

* Помните: чаще всего все образуется само собой.

* Заведите домашнее животное. Когда становится одиноко, питомцы напоминают нам, что все мы живые существа.

* Научитесь приспосабливаться к любым ситуациям.

* Дайте себе время погрустить о том, что вы потеряли.

* Не умирайте просто потому, что вам этого хочется.

* Жизнь — отличная штука, но все зависит от самого человека. Не обязательно всегда быть счастливым, нужно быть довольным.

* Общайтесь с разными людьми. Это заряжает энергией.

Старайтесь замечать и ценить мелочи, которые делают жизнь прекрасной. Так время замедляется.

* Не выходите замуж за мужчин старше. Наоборот, выбирайте мужа моложе вас.

* Старайтесь не волноваться.

* Не важно, чем вы увлекаетесь, хоть коллекционированием пробок. Пока у вас есть увлечения, вам хочется жить.

* Будьте осторожны, старайтесь не получать травмы.

* Постоянно учитесь чему-то новому. Это приносит счастье и держит ум в тонусе.

* Семья у вас всего одна, держитесь за нее.

* Нужно любить свое дело. Не зря говорят: «Если вы найдете работу по душе, вам не придется работать ни одного дня».

* Смех помогает оставаться здоровым. Старайтесь во всем находить что-нибудь веселое.

* Хорошо ешьте, заводите много друзей и не бездельничайте.

* Хорошая жена (муж), два стакана вина по вечерам и добродушие — вот секреты долголетия.

Не можете заснуть?

■ ЛЯГТЕ НА СПИНУ, ВЫТЯНИТЕ ВСЕ ТЕЛО. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ПОД ЗАКРЫТЫМИ ВЕКАМИ ЗАКАТИТЕ ГЛАЗА ВВЕРХ, СЛОВНО ПЫТАЕТЕСЬ РАССМОТРЕТЬ МАКУШКУ ИЗНУТРИ.

■ СИЛЬНО НАПРЯГИТЕ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ И СТОПЫ, РАССЛАБЬТЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ, ПОПЕРЕМЕННО НАПРЯГАЯ И РАССЛАБЛЯЯ МЫШЦЫ 7 РАЗ.

А потом мне вспомнилась «Ирония судьбы...»

Однажды мы встречали Новый год у друзей в соседнем городе. Под утро всей компанией отправились прогуляться. Мы с подружкой, тоже приезжей, быстро окоченели и, взяв ключи, решили вернуться домой. А город знали плохо. Нашли вроде бы нужный дом, квартиру, сунули ключи в замок. Не открывается! Ковыряемся в замке, вдруг слышим из-за двери женский голос: «Вы к кому?» Мы подумали, что кто-то из нашей компании вернулся и разыгрывает нас. «Открывайте! Хватит шутить!» — завопили мы и начали колотить в дверь. Полчаса ломились в квартиру, а потом мне вспомнилась «Ирония судьбы...». А туда ли, думаю, зашли? Выбежали на улицу. Ну точно, ошиблись. Рядом стоит многоэтажка, как две капли воды похожая на ту, из которой мы вышли. Хорошо, что «пострадавшие» милицию не вызвали...

Нина, Саратовская обл.

Вместо теста

Хлам в твоей голове

БЕСПОРЯДОК В КВАРТИРЕ МОЖЕТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О ХАРАКТЕРЕ ХОЗЯИНА И ЕГО СЛАБОСТЯХ.

В том, что в доме не все лежит на своих местах, нет ничего плохого. А вот если в доме идеальный порядок и стерильная посуда — это признак нервного расстройства.

Непомытая посуда

Полная раковина грязных вилок и чашек — это на самом деле не про неряшливость, а про очень сильную любовь к себе. Между долгом и удовольствием «повелитель грязных тарелок» всегда выберет последнее. А скучную обязанность или оставит на потом, или спихнет на кого-то. Такой человек редко думает о завтрашнем дне, часто имеет долги. Но зато у него много друзей и он очень добр.

Под диваном спрятаны носки

Знакомьтесь, перед вами человек рациональный, запасливый. Пока другие живут без гроша в кармане, у «человека-хомяка» есть резерв в твердой валюте. Кстати, из таких запасливых получаются отличные мужья и прекрасные отцы.

Разбросанные сумки, пакеты

У таких людей вся жизнь — «накануне переезда». Коробки, тюки, узлы с вещами в разных частях квартиры говорят о том, что человек требует перемен. Он очень хочет улучшить свою жизнь! Хозяева квартиры-склада живут в ожидании чуда. Но дальше мечтаний дело не двигается.

Грязный туалет

Захламляя углы этой комнаты, хозяин подсознательно скрывает от глаз и загоняет в самый темный угол неизжитые обиды и ошибки, за которые стыдно до сих пор.

Крошки в постели

Любой человек, если над ним не стоит кто-то с палкой, любит поесть в постели. И крошить туда же. Маленькая, но такая приятная слабость.

Недопитый кофе на столе

Хозяин недопитого напитка обожает все контролировать. Он нетерпелив, требователен. Но и эти же качества помогают ему много добиваться в жизни. Правда, привычек он не меняет. Чашку с кофе придется мыть другим.

Незаправленная кровать, брошенная одежда

Этот человек занят, вечно занят. И, скорее всего, одинок. Был бы кто-то с ним — стало бы неудобно за бардак. А так... Раз все равно никто не видит, удобнее свалить кофты и джинсы на кресло. И время не надо тратить на развешивание в шкафу. То же самое касается незаправленной кровати.

Пыльные окна

Грязные окна часто встречаются в квартирах людей, склонных к апатии и депрессии. Даже если они стремятся поддерживать порядок, «глаза квартиры» их выдают. Они будто подсознательно стремятся к тому, чтобы жилище было в тени. Но при этом сентиментальны и ранимы.

Грязь в ванной

Если не хотите, чтобы о вас пошла слава как о человеке нерешительном, то тряпку в руки — и вперед, чистить ванну! Как вы откладываете на потом ее мытье, так вы поступаете со всем остальным.

Беспорядок в спальне может привести к бессоннице, ссорам с любимым человеком, проблемам в интимной сфере. Специалисты советуют убрать из спальни все, что не имеет прямого отношения ко сну и сексу. Даже столь привычные телевизор и компьютер здесь лишние. Спальня должна наводить мысли о покое и любви.

■ ЧЕМУ БЫ ГРАБЛИ НЕ УЧИЛИ, А СЕРДЦЕ ВЕРИТ В ЧУДЕСА.

■ ДО СИХ ПОР ОСНОВНОЙ ДВИЖУЩЕЙ СИЛОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ЯВЛЯЕТСЯ ВОЛШЕБНЫЙ ПИНОК ПОД ЗАД.

По своему опыту знаю: там, где есть двое детей, как у меня, найдётся место и третьему, и четвёртому...

Как-то раз прочитала в газете статью о том, что женщина каялась в том, что сделала аборт. Мы, женщины, все не без греха: идем на эту операцию, а потом каемся. Кого-то Господь наказывает... Но, увы, мы опять грешим. Вот и я не без греха. И сны снились перед тем, как идти в больницу. А этот сон, о котором хочу рассказать, особенно запомнился. Увидела во сне большой дом, вошла в него и вижу: посреди огромной комнаты стоит купель — вся из золота. Сверкает так, что даже глазам больно. Вокруг купели стоят семь женщин, одетые в белые одежды, на головах белые кружевные накидки. Лиц не видно. Та женщина, которая стояла ближе всех к купели, вынимает из нее младенца. Я не вижу — мальчик это или девочка. Он тоже завернут во все белое. А я так и продолжаю стоять возле дверей. Вижу — женщина на вытянутых руках несет кроху ко мне. Вся свита следует за ней. Я проснулась...

Сон запомнился до мелочей. Необычная красота дома, везде свечи и иконы, купель из чистого золота, женщины в белом... Была бы я в то время постарше, да ума было бы побольше, может, и решилась бы тогда родить. А так как была молода, то забыла про сон и совершила самый тяжкий грех в своей жизни. Позже позвонила маме и рассказала про сон. Как же она меня ругала! Мама была верующей, она мне так и сказала: «Почему не посоветовалась со мной? Ведь Господь давал тебе ребенка не просто так. Значит, этот ребенок очень нужен был на земле, а ты его отвергла. Жди теперь наказания!» И наказание последовало: смерть самых близких мне людей. Трагическая гибель младшего братика, смерть мамы, потом отца (он пережил маму на два месяца), умер муж... Может, это было совпадение, но это было. Как же я жалела о том, что натворила, но увы...

Женщины, прежде чем совершить такой грех, хорошенько подумайте о последствиях. По своему опыту знаю: там, где есть двое детей, как у меня, найдется место и третьему, и четвертому. Дети растут как грибы под дождем, и в старости будет к кому притулиться, будет кому любить вас и заботиться о вас.

Н. А. Попова, Камышлов, Свердловская обл.

Даже если он собрался не только пирожки жарить, я уже в том возрасте, когда и согрешить не грех

Забежали мы как-то с дочкой под вечер в продуктовый магазин. Она ушла выбирать чай и кофе, а я стою среди полок с крупами, думаю, что бы такое побыстрому на ужин сварить. И вдруг ко мне мужчина подходит. На вид моих лет, одет прилично, ни спиртным, ни куревом не разит. В руках держит пакет с мукой. И спрашивает: «Женщина, вы не подскажете, эта мука для теста на пирожки пойдет?» Я взяла пакет, посмотрела на этикетку — мука как мука. «А вы какие-то особенные пирожки собрались печь?» — спросила я мужчину. Он оживился: «Да я не печь, а жарить буду. Я умею и тесто делать, и начинку. Вот хочу приготовить на ужин — легких, с капустой, а еще с мясом. Они у меня, знаете, какие румяные да вкусные получаются!» И вдруг добавил: «А хотите, пойдем ко мне? Вместе будем готовить. Или я буду пирожками заниматься, а вы рядом посидите. Потом попьем чаю с пирожками. Я тут рядом живу. Честно говоря, я вас давно заприметил...» Смотрю на него и думаю: а почему, собственно, и не пойти? Даже если он собрался не только пирожки жарить, я уже в том возрасте, когда и согрешить — не грех, а в радость. А дома кто мне рад? Никто. Дети выросли, но все на моей шее, уже со своими детьми. Я почему-то все только должна, должна и должна...

Тут подошла дочь: «Мама, тебя на минутку оставить нельзя, вечно в историю вляпаешься!» Дернула за руку и потащила за собой: «Давай быстрее, тебе сегодня с внуком сидеть, мне уйти нужно». Уже третий день я думаю про того мужика... Ну то есть про пирожки. Может, надо было согласиться? Дочь говорит, что я с ума сошла — с первым встречным идти непонятно куда. А я решила: завтра в тот магазин пойду одна.

Нина Владимировна, Свердловская обл.

ВРЕМЯ ЛЕТИТ — ЭТО ПЛОХАЯ НОВОСТЬ. ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — ВЫ ПИЛОТ СВОЕГО ВРЕМЕНИ.

21 лет взаперти

Ей-богу, правда!

58-летний Владимир К. из Питера последний раз выходил из своего дома аж в... 1990 году.

Из документов у него лишь паспорт с серпом и молотом...

Сейчас мужчина находится в Институте скорой помощи им. Джанелидзе. Медики лечат его от сильнейшего истощения. Все это время затворник питался отбросами, которые приносила ему жена с ближайших мусорок.

В квартиру обычной пятиэтажки полицейские позвонили после многочисленных жалоб соседей. Люди писали о невыносимой вони, которая идет из одной квартиры. Стражи порядка приготовились увидеть за дверью разложившийся труп и даже пригласили судебного медика. Но, взломав дверь, увидели другую картину. Вся двухкомнатная квартира была завалена толстым слоем мусора. Посреди этой свалки передвигались два человека: мужчина и женщина — его 56-летняя супруга. Как выяснилось, мусор с окрестных помоек в квартиру тащила именно она. Мужчина же очень давно, с 1990 года, не выходил из дома вообще. Так сильно его напугала горбачевская перестройка, что он решил не контактировать с внешним миром. Женщина тащила в квартиру мешки с мусором. Муж разбирал их — объедки и выброшенные продукты пара употребляла в пищу, пустые бутылки и железные банки супруга сдавала. Телевизор затворники не смотрели, газет не читали, хотя в мешках с мусором их было в избытке. Так что о том, как выглядит современная Россия, им еще только предстоит узнать. Даму отвезли в психиатрический стационар. Ее обессиленного супруга тоже отправили лечиться.

На приёме у психолога

Боюсь, что супруг соблазнится

Мой муж дружит с девушкой, которая в него влюбилась. Он утверждает, что влюбленность — это ее личное дело, его оно не касается. Началось все с того, что он ей помогал и разрешил звонить, если понадобится совет. Теперь они созваниваются по 10 раз в день. Мужу тоже нравится общение с ней. В принципе я не против этой дружбы, верю мужу. Но мне кажется, что нельзя допускать, чтобы она по нему страдала. Попросила мужа сокращать общение, как с обычными подружками-друзьями. Опасаюсь попыток с ее стороны соблазнить мужа. Как быть?

Мария, Астрахань

Вы пишете, что нельзя допускать, чтобы девушка страдала по вашему мужу. И в то же время боитесь попыток соблазнов с ее стороны. Что вас больше беспокоит — то, что девушка будет страдать, или что муж соблазнится? Ваши чувства и в том, и в другом случае понятны. Ревность осложняет отношения. Но если сказать о ней не в форме претензии, а например так: «Ты у меня самый умный, красивый, сильный. Боюсь, что девушки будут на тебя вешаться гроздьями» — то это будет выражением любви. Пусть и муж почаще повторяет, что вы у него самая лучшая. Тогда нечего опасаться — это будет похоже на любовную игру, которая укрепит отношения. Нужно принять, что если ваш муж понравился вам, то велика вероятность, что он понравится кому-то еще. В этой ситуации невозможно что-то запретить — запретный плод всегда сладок. Постарайтесь доверять мужу и делать так, чтобы ему с вами было легко и интересно.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Тест на совместимость

Оригинальный способ узнать, насколько пара совместима, придумали британские ученые. Они предложили нескольким десяткам пар перед свадьбой поучаствовать в эксперименте. Семь дней влюбленные должны были прожить в замкнутом пространстве квартиры без телевизора, телефона и Интернета... В результате 27% влюбленных расстались, а 42% — отложили предстоящую свадьбу.

Знаете ли вы, что...

ЧТОБЫ ПОНРАВИТЬСЯ, НУЖНО КИВНУТЬ

Японские ученые провели эксперимент и выяснили — для того, чтобы с первого взгляда понравиться другому человеку, не важно — мужчине или женщине, — ему достаточно кивнуть. Оказалось, что кивки делают человека в глазах посторонних привлекательнее. На оценку физической привлекательности кивки не влияют, по ним оценивают только личностные качества.

ОРГАЗМ — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ РАЗВОДОВ

Так считают американские исследователи семейного счастья. Выяснили они это в результате интересного опыта. Нескольким парам, находящимся на грани разрыва, предложили солидное вознаграждение за то, чтобы в течение месяца они как можно чаще занимались сексом. Результат превзошел все ожидания. В 80% случаев отношения в парах заметно улучшились. Объясняли супруги все просто: «Как можно ссориться с человеком, с которым недавно пережил оргазм?»

САМЫЕ БОЛЬШИЕ РЕВНИВЦЫ ЖИВУТ В МЕКСИКЕ

Для них нет ничего страшнее звания рогоносца. Поэтому замужние женщины стараются не общаться не только с незнакомыми мужчинами, но даже с родственниками. В мексиканских семьях ярко выражена женская солидарность. Свекровь для невестки — близкая подруга, с которой принято делиться самыми сокровенными интимными секретами.

■ ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА ЧАСТО ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД НА МУЖСКОЙ ПСИХИКЕ.

■ НА ПРЯМОЙ ДОРОГЕ К УСПЕХУ ПОСТОЯННО ВЕДУТСЯ РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ.

Думай, думай — *Прикинь на себя*

Как не отпугнуть мужчину

ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ В ГЛАЗАХ МУЖЧИНЫ И ОТБИВАЕТ ЖЕЛАНИЕ ПРОДОЛЖАТЬ ОТНОШЕНИЯ.

■ Главный убийца женской привлекательности — неприятный запах. Несексуальные женщины не только не слишком хорошо пахнущие, но и неухоженные. Ухоженный внешний вид показывает, что женщина хочет понравиться и, следовательно, настроена на отношения.

■ Женщину практически одинаково портят лишний вес, манера изображать в постели гимнастический снаряд бревно и привычка делать замечания всем на свете.

■ Отсутствие чувства юмора и очень броский макияж также не красят женщину. Увы, смыть косметику гораздо проще, чем научиться понимать шутки.

■ Лишает женщину очарования писклявый голос.

■ Не только ультрамини в одежде и декольте, в котором можно рассмотреть не только пикантную ложбинку меж грудей, но и пирсинг в пупке негативно влияют на женскую сексапильность.

■ Курение делает женщину несексуальной. Так что бросайте сигарету и ищите другие способы демонстрировать свои изящные запястья.

■ Проявление мужского поведения у женщины может оттолкнуть мужчину. Притягиваются противоположности.

■ Проявление болезней — поникший взгляд, сутулые плечи, лишний вес, выпадающие волосы, шаркающая походка — как правило, отталкивают мужчин. Продолжает этот список неряшливость. Такое случается при психических расстройствах, например депрессии, или когда просто «не до этого».

Не крахмальте простыни, «крахмальте» себя. Мужчине все равно, какие простыни, а вот какая женщина...

P. S. Многие женщины уверены в том, что покидающие их и женящиеся на молодых мужья уходят от испорченной фигуры к фигуре юной. Да, иногда так бывает. Но есть и другая причина: женщины забывают, что своего мужчину нужно уважать и хвалить. И стараться искать в нем хорошее, чтобы он сам стремился стать лучше. Мужья не меньше, чем жены, нуждаются в комплиментах. Не понимающие этой истины превращаются порой в ругающих мам. От них мужчины уходят к тем, кто, преданно глядя им в глаза, умеет восхищаться. Желаем читательницам «Айболита» всегда быть веселыми, здоровыми и привлекательными. И не только для себя.

К. А. Горячкина, психолог

Цифры и факты

■ НА ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ ВЛИЯЕТ ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. У НЕСЧАСТНЫХ ЖЕНЩИН ЧАЩЕ ОБОСТРЯЮТСЯ УГАСШИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

■ 25% МУЖЧИН ПРЕДПОЧИТАЮТ СОЛГАТЬ СВОЕЙ ИЗБРАННИЦЕ, ЛИШЬ БЫ НЕ СДЕЛАТЬ ЕЙ БОЛЬНО СВОИМИ СЛОВАМИ.

Умные женщины счастливее в браке

Так считают британские ученые. А все потому, что у них высокий уровень эмоционального коэффициента — EQ. Это подразумевает хорошо развитое воображение, творческие способности, умение сопереживать, правильно распознавать эмоции человека и адекватно реагировать на них. Именно высокий EQ придает непримечательной на первый взгляд женщине сексуальный шарм. Кстати, специалисты уверяют: секрет хорошего секса кроется в сознании. И умные женщины могут испытывать в два раза больше оргазмов, чем «прелестные дурочки».

После женитьбы чувствовал себя одиноким холостяком

Когда мы с Аней познакомились, она была коммуникабельная и отзывчивая. Когда этот «клад» стал моим, умиление постепенно стало проходить. Потому что брак ничего не изменил в Аниной жизни. Все ее подруги остались при ней. В любой момент Аня могла сорваться и броситься на помощь. Я не против подруг. И уж, конечно, не против помощи кому-то. Но если женщина вышла замуж, на первое место у нее все-таки встает семья и супруг. А я постоянно чувствовал себя одиноким холостяком. Ужин готовить, ходить со мной в кино, да просто разговаривать — на это у жены просто не хватало времени. Мы развелись после того, как Аня уехала с курорта, где мы отмечали годовщину свадьбы. У лучшей подруги умер старый пес, и она просто не могла оставаться одна с таким горем. Поэтому в одиночестве остался я — «соломенный муж»...

Антон, Екатеринбург

Развеем мифы

Умылись хорошо, «до скрипа»...

МОЖНО ЛИ ОЧИСТИТЬ КОЖУ БЕЗ ВОДЫ? ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ КЛАССИЧЕСКИЕ «СОВЕТСКИЕ» КРЕМЫ — САМЫЕ ЛУЧШИЕ?

1 **Хорошо очистить кожу можно только водой.** На самом деле многие вещества, которые попадают на кожу в течение дня, не водорастворимы. И умывание не поможет от них избавиться. Вода, особенно водопроводная, сушит кожу. После умывания водой вы сразу чувствуете, что кожа обезвоживается. Но по усвоенной еще с детства привычке это считается нормой — дескать, умылись хорошо, «до скрипа». После грамотного очищения никакого дискомфорта быть не должно. Поэтому умываться лучше не мылом или пенкой и водой, а специальными средствами, которые не требуют смывания. Отличный вариант — термальная вода и гелевые продукты на ее основе. Чтобы кожа стала идеально чистой, смочите диск термальной водой или гелем и протрите лицо, смывая косметику и пыль. Затем смочите другой ватный диск и еще раз очистите кожу.

2 **Косметику нужно регулярно менять, иначе она перестает работать.** Если косметика вам подходит, не вызывает аллергии, менять ее не обязательно. Многие держат кремы в ванной или на туалетном столике. А ведь большинство кремов надо хранить в холодильнике. И еще важно периодически проверять, не закончился ли у крема или лосьона срок годности. На упаковках обычно есть значок в виде открытой баночки, на которой указана цифра. Она показывает, сколько месяцев с момента открытия средство будет сохранять свежесть.

3 **Кислоты полезны для любого типа кожи.** Говорить о том, что они нужны абсолютно всем, нельзя. Даже жирная кожа может быть обезвоженной. А кислоты разрушают ее поверхностный слой, способствуя еще большему испарению ценной влаги. Получается, что вы высушиваете кожу. При сухой и чувствительной коже кислоты тоже стоит использовать очень аккуратно.

4 **Люксовые марки дорожат репутацией, поэтому дорогие кремы лучше обычных магазинных или аптечных.** Название на баночке — это лишь бренд. Сам крем при этом может быть и удачным, и не очень. Если вы ищете действительно работающую косметику, обратите внимание на продукцию крупных фармацевтических компаний с солидной историей. У них есть лабораторная база. Они выпускают не просто косметику, а космецевтику, которая, как правило, продается только в аптеках.

5 **Кожу под глазами лучше вообще не трогать, иначе она растянется и раньше времени покроется морщинами.** Кожу нельзя растянуть. Она прекрасно умеет сокращаться, поэтому аккуратное нанесение косметики не принесет ничего, кроме пользы. Особенно это касается зоны вокруг глаз. От природы кожа там очень тонкая и практически не имеет сальных желез, из-за чего активно теряет влагу. И если не использовать специальные увлажняющие и питательные средства для этой области, кожа может потерять упругость.

6 **Самые классные кремы — детские и «советские». Они точно не вредные.** Эти истории рассказывают дамы, которые всю жизнь использовали детский крем «за 10 копеек». Но посмотрите правде в глаза: наши бабушки пользовались такими кремами потому, что других у них не было. Сегодня большой выбор кремов. Да, они стоят дороже «советских», но зато работают. Большинство дешевых кремов имеют жировую основу. Она создает на поверхности кожи тоненькую пленку. С одной стороны, это препятствует потере влаги, но с другой — создает условия для размножения бактерий, способных вызывать прыщи.

Ю. К. Кузнецова, косметолог-дерматолог

Губки и ручки скажут спасибо

Зимой у меня часто шелушится кожа на губах. Справляться с проблемой мне помогает маска из 1 чайн. ложки сметаны, разведенной 5 каплями подсолнечного масла. Наношу ее на губы толстым слоем, а через 20 минут смываю теплой водой. Шершавую кожу рук увлажняю так: смешиваю 3 ст. ложки овсяной муки, по 1 ст. ложке оливкового масла и молока, 1 чайн. ложку меда. Наношу массу на руки перед сном, а сверху надеваю хлопчатобумажные перчатки.

В. Л. Дорохова, Свердловская обл.

Для лица устраиваю реанимацию

Никакая декоративная косметика не может скрыть усталость. Кожа не просто становится серой и дряблой, а выглядит безжизненно. Поэтому для лица я устраиваю настоящую реанимацию. В стакане молока отвариваю половину очищенного и разрезанного на ломтики яблока. Разминаю их в пюре и наношу на лицо толстым слоем. Лежу с маской 20 минут, смываю теплой водой. Делаю так каждый вечер в течение недели.

И. Проскурина, Челябинск

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.01.2018 по 30.04.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 25.04.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ПО ВСЕЙ РОССИИ ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО СЧАСТЛИВЧИКА, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ЕМУ СУПЕРПРИЗ:

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

За 11 лет мы провели 299 акций и вручили более 250 000 000 рублей.
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 300-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Стать призером очень легко!

Проверьте прямо сейчас:

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 300
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2018 году
- Отнимите от получившегося числа 718
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!*

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону

18+

8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Список призеров предыдущих акций опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Код акции: 03.10274.68.12.1

001918

На правах рекламы.

Отдел министерства
... пару в бане
Общежитие барбосов
Один из братьев Гримм
Тихоход с ракушкой
Дергунок в зубе
Семечко боровика
Купечество на Руси
Направление в политике
Выемка в отвесной скале
Вымерший рыбоящер
Предтеча жилета
Территория при доме
Африканский зверь
Детская викторина
Поведал о бароневрале
Столица на Каспии
Коврик дзюдоиста
Крыса старухи Шапокляк
Египетская гробница
Японский внедорожник
Почечный рисунок
Перила на судне
Дыра после тарана
Лестница с корабля
Стягивающие ремни
Самосад из кисета
Древний осетин
Зацепка для ревности
Гостиная во дворце
Библейский пророк
Способ улучшить имидж
Мастерская художника
Соединяет берега
Змея с железной хваткой
Простоадская жара
Карточная игра
Несбыточная мечта
Длина в 500 саженей
Монтаж агрегата
Лесная нимфа
Мера привезенных дров
Деспот в юбке
Прошлое, минувшее
Воин личной охраны хана
Рыжий помощник Воланда
Город в Дагестане
Пирамидальный тополь
Прусская королева
Дырявая одежонка
И Бабель, и Ньютон
«Застенный» обитатель
Индеец Мексики
Джип с родины Ленина
Беспокойные времена
Вертун внутри статора
«Бродяга» в пиве
Брат стерляди и белуги
Возрастное условие
Умная машина
Овал устами геометра
Длинное копье
Содержимое чулана
Срыв планов (жарг.)
Грозовой газ
Имя композитора Грига
Ваня в Германии
Мифический мученик
Дом для сирот
Изнеможение
Скрипка на подхвате
Крепкий духом философ
Чертеж местности
Напасть от обжорства
Поза для медитации
Указ императора
Спутник «Юноны»
Девочка из скорого-ворки
Граничит с Йеменом
Музей мадам...
Саранча библейская
Узкая шлюпка
Забитый в лузу
Коллега трубадура
Авто из Японии
Т/с с Марией Берсеневой
Булгаковский Христос
Самовар в вагоне
Огюст-живописец
Волокно легинсов
Река с водопадом

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Кошмарики

ЗАЩИЩАЛАСЬ ОТ ЗЛЫХ СИЛ

Пожарные Твери спасли 83-летнюю женщину, которая собственноручно подожгла свою квартиру. Старушка развела костер посреди комнаты, после чего спокойненько вышла на балкон и стала ждать. К счастью, запах дыма почувствовали соседи и вызвали спасателей. Ворвавшись в квартиру, они вывели старушку на лестничную клетку. Пламя потушили. Пожар успел уничтожить кровать, палас, дым закоптил стены и потолок квартиры. Когда сотрудники МЧС начали выяснять причины пожара, владелица созналась, что разожгла огонь, защищаясь... от злых сил. Сама она не пострадала.

ВЛЯПАЛСЯ...

26-летний житель Лондона Джекоб Смит решил совершить вооруженное ограбление магазина. И совершил его. Однако, скрываясь с места преступления, он вляпался в свежие собачьи экскременты и не заметил этого. А вот один из полицейских заметил это, разглядывая видеозапись камеры наружного наблюдения. Через четыре дня незадачливого вора изловили и первым делом стащили с него левый башмак. Для анализа. Рельефный каблук отлично сохранил фрагменты продуктов жизнедеятельности собачки. Песьи какашки были торжественно приобщены к делу в качестве одной из основных улик. Грабитель схлопотал десять лет лишения свободы.

А ТЫ НЕ ЗАГЛЯДЫВАЙ!

Суд иранского города Мешеда приговорил Яссенда Куббаса, называющего себя человеком-рентгеном, к публичному наказанию палками. Несколько женщин заявили в полицию о том, что мужчина, якобы используя свою чудесную силу, заглядывал им под... паранджу! Но это было бы полбеды. Под ту же сурдинку ему попытались навесить и пяток сгоревших домов, которые он будто бы поджег силой своего взгляда. К его радости, суд отмел эти обвинения как недоказанные.

Знаете ли вы, что...

У людей с темными глазами сильный иммунитет. Они выносливы, упорны, но имеют взрывной темперамент и могут быть излишне раздражительны. Люди с серыми и голубыми глазами легче переносят невзгоды. Кареглазые замкнуты, а зеленоглазые отличаются сосредоточенностью, постоянством и решительностью. На Востоке считается, что лишь синеглазые люди могут сглазить. В средней полосе России это говорят о темно-карих и черных глазах.

Приметы

За рулём

■ Не хотите штрафов? Не свистите в машине, не пересчитывайте деньги и не выбрасывайте мусор из окна.

■ Чтобы поездка для уезжающего в дорогу была удачной, проводив его, дойдите до порога и обернитесь ему вслед. Тот же, кто уезжает, оглядываться не должен.

■ Никогда не говорите в машине о том, что вы хотите ее продать. Иначе возможны поломки или может случиться авария.

■ В дальний путь лучше не отправляться в понедельник и в пятницу — удачи не будет.

■ Нельзя мыть машину под окнами своего жилища. Иначе на нее воры позарятся.

Думай, думай

■ ВОЗВРАЩАТЬСЯ — ПЛОХАЯ ПРИМЕТА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ТЫ ЖЕНАТ И ПРОШЛО УЖЕ ТРИ ДНЯ.

■ ПЛОХОЕ, К КОТОРОМУ ВЫ ПРИВЫКЛИ, УЖЕ НЕМНОЖКО ХОРОШЕЕ.

Ёшкин кот!

■ В Таиланде в 1811 году родились близнецы, сращенные в области грудины. Звали их Чанг и Энг. Самое интересное: они женились на разных женщинах и имели 10 и 12 детей соответственно. Умерли братья в возрасте 63 лет с разницей в 3 дня.

■ В 1971 году хирург-гинеколог из Италии доктор Дженнаро Монтанино из матки 35-летней женщины, имевшей 4-месячную беременность, удалил эмбрионы 10 девочек и 5 мальчиков. 15-плодие было вызвано приемом таблеток от бесплодия.

■ П. Л. из США сначала родила девочку, а через 84 дня мальчика — второго из близнецов. Это самый продолжительный интервал между родовыми актами при многоплодной беременности.

■ Адам Райнер из Австрии в 21 год был ростом 1,18 м, но потом вдруг начал очень быстро расти. Через 10 лет его рост был 2,18 метра. Остаток жизни молодой человек был прикован к постели, так как его организм ослаб. Это единственный случай в мире, когда человек за свою жизнь успел побывать и карликом, и великаном.

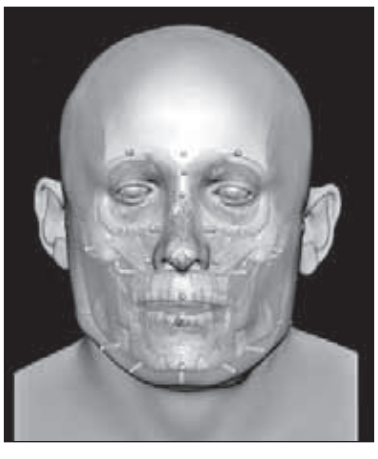
Для людей с фантазией

Подарить вторую жизнь можно практически всему, что вышло из употребления! Даже такие повседневные предметы, как обычные ложки, вилки и ножи, могут превратиться в такие оригинальные вещи, если попадут в руки творческих людей с богатой фантазией.

Лицо из прошлого

УЧЕНЫЕ УЗНАЛИ, КАК ВЫГЛЯДЕЛ ЧЕЛОВЕК, ЖИВШИЙ 700 ЛЕТ НАЗАД. ОЧЕНЬ ДАЖЕ СИМПАТИЧНЫЙ МУЖЧИНА.

Несколько лет назад у здания британского колледжа проводились раскопки. Археологи обнаружили могилу, а в ней — человеческие останки. Исследовали один из скелетов и выяснили, что останки принадлежат мужчине, жившему аж 700 лет назад. Ученые пошли дальше — с помощью компьютерных программ воссоздали его лицо. Получился очень даже симпатичный англичанин. Ученые утверждают, что на момент смерти мужчине было около 40 лет. Так как захоронение было обнаружено на месте госпиталя, в котором оказывалась медицинская помощь малоимущим людям, видимо, мужчина был бедняком. Анализ скелета показал, что большую часть жизни он занимался тяжелым физическим трудом. Питался рыбой и мясом. На задней части черепа мужчины нашли следы тупой травмы. Скорее всего, это и стало причиной смерти.



Мечта вернула ему жизнь

История жизни Владимира Павловича Заречного — как песня. Удивительная, прекрасная, печальная и... оптимистичная.

Страшный диагноз лимфосаркома Владимиру Павловичу поставили, когда ему было 40 лет. Сначала он резко ослабел, потом начал падать в обмороки и однажды не смог подняться с кровати. Врачи были категоричны: осталось жить не больше месяца. Сделали операцию, химиотерапию, провели курс облучения. И цветущий мужчина превратился в худого подростка. Лежа в онкоцентре, он вспоминал свою жизнь, свои успехи и неудачи, свои мечты. Самое время, скажете вы? Но в эти минуты Владимир Павлович решил, что должен, обязан исполнить свое главное желание, свою единственную и красивую мечту — подняться в воздух.

О небе Владимир Павлович грезил с детства, но семья была малообеспеченной, и парень после 8-го класса пошел в ПТУ. Так что всю жизнь отработал сварщиком. Жена, два сына — все как положено. Правда, тяга к небу не отпускала: любил фильмы про летчиков, собирал модели самолетов.

Вышел Владимир Павлович из больницы, еле держась на ногах. И сразу отправился на свалку старых запчастей. В степи их было много после расформирования авиаполка. Нашел металлическую раму, крылья от Ан-2, множество деталей и гаек и начал работать. Нарисовал чертежи, почитал книжки по авиамеханике, выпросил какие-то детали у знакомых. Прикрутил к своему летательному аппарату колеса от телеги, мотор «Вихрь» от лодки, а под бензобак приспособил канистру. Аппарат к полету готов...

Самолет находился в воздухе 11 минут на высоте 70 метров. Было непередаваемое ощущение. Как будто все земные проблемы и страшная болезнь остались там, в степи... А здесь только тишина и чистый воздух. Приземлился Владимир Павлович без царапины. А самолет вдребезги...

Врачи выдвигали разные версии вроде силы адреналина, который выбрасывается во время полета. Но других объяснений, кроме исполнения мечты, нет. После того полета Владимир Павлович прожил больше 20 лет. Мечта вернула ему жизнь!

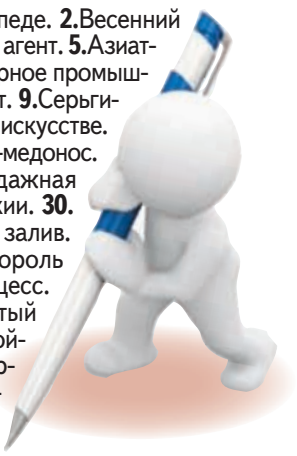
На дне ведра мама увидела медный крест

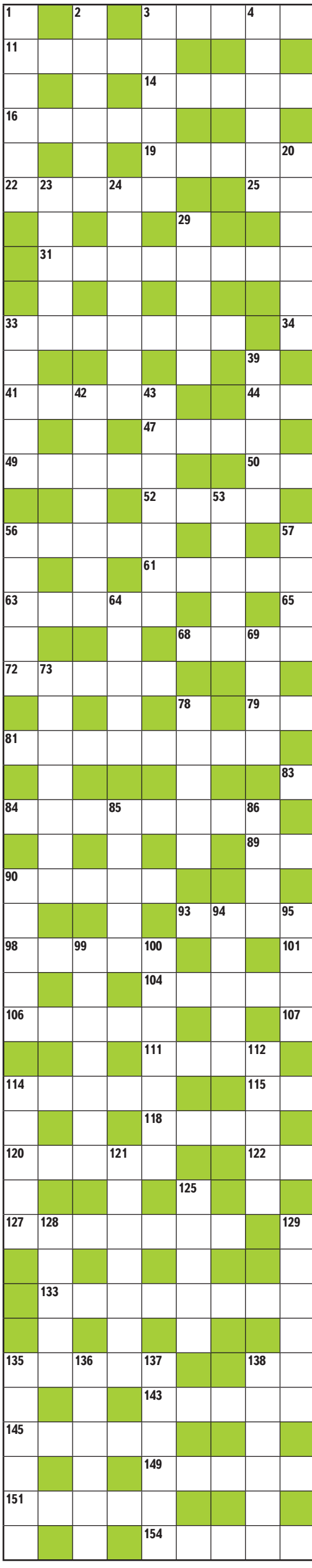
Когда-то, еще в послевоенные годы, моя мама, будучи молодой хозяйкой, пошла за водой. Принесла ведра в дом и очень удивилась: на дне одного из ведер лежал медный церковный крест. В то время нельзя было говорить о Боге, и мама, положив куда-то находку, забыла о ней. В 1976 году она сильно заболела. Два месяца лежала в стационаре. К тому времени я уже вышла замуж. Отправила мужа в далекую чувашскую деревню к знахарке, чтобы узнал, что будет с мамой. Ведунья сказала: «У матери есть одна, давно найденная вещь. Лежит она в не совсем чистом месте. Надо ее отыскать, почистить и положить куда надо. И тогда эта женщина проживет еще лет тридцать». Я передала эти слова маме. Вернувшись из больницы, она нашла тот самый крест. Он лежал на дне старого чемодана. Мама вычистила и поставила его на киот. После этого она поправилась и прожила еще 29 лет.

В. Н. Карпова, Чебоксары

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Особенная у Джоконды. **6.**Сон в операционной. **11.**Финансовый «шмон». **12.**Город маэстро Паулса. **13.**Слой сажи в печке. **14.**Материал для мешков. **15.**Жизненная участь. **16.**Удочка с колокольчиком. **17.**Слепой зверек. **18.**Солдат из него кашу варил. **19.**Пианист в кинотеатре. **21.**Заморское лото. **22.**Католическое богослужение. **25.**Идеалист и мечтатель. **26.**«Едущая» часть здания. **31.**Бонапарт как монарх. **32.**Звенит по утрам. **33.**Боевой строй македонцев. **34.**Мелкий сор из-под ножовки. **37.**Хижина в тропиках. **41.**Пустить поезд под... **44.**Составляет гороскопы. **45.**Приемный папа. **47.**Половина матча. **48.**Немой... в глазах. **49.**Витамины горошком. **50.**Аппарат, выдающий деньги. **51.**Французский киноактер. **52.**Дождевое озерцо. **54.**Древний народ Перу. **56.**Расправа над обидчиком. **57.**Поросль на небритом лице. **59.**Привычное умение. **61.**Украшение на шее. **62.**Небольшой магазин. **63.**Воин придворной охраны. **65.**Предмет мягкой мебели. **66.**Гул космодрома. **68.**Ткань вокруг талии. **70.**Философский очерк. **72.**Ураган в виде столба. **76.**Белые розы в руке невесты. **79.**Чихание с насморком. **81.**Доски с десятью заповедями. **82.**Сторонник Робеспьера. **83.**Крупная бабочка. **84.**Возмездие по счетам. **87.**Ценное из главка. **89.**Многоместная карета. **90.**Показ фильма. **91.**Неотесанный бриллиант. **93.**Верхушка головы. **96.**Закуска из кабачков. **98.**Закваска для кваса. **101.**«Сказочник» Венского леса. **102.**Пробка в сосуде. **104.**Сухой пустынный ветер. **105.**Пионер со своей командой. **106.**Ювелирные 200 мг. **107.**Напарник Мицара. **110.**Шустрый пострел. **111.**Волга или Лена. **113.**Евгений из группы «Браво». **114.**Имя поэта Неруды. **115.**Деловая бумага. **116.**Он же сернобык. **118.**Автор трагедии «Фауст». **119.**Разряд капитана во флоте. **120.**Лесная дорожка. **122.**Ходатайство. **123.**Индейское племя. **127.**Единица давления. **129.**Млечный сок каучуконосов. **131.**Дверная задвижка. **133.**Подбор красок. **134.**Горячее вино с пряностями. **135.**Лодка индейца. **138.**Беготня и хлопоты. **140.**Серая пыль из вулкана. **143.**Игра в дротики. **144.**Кирпич с соломой. **145.**Четвероногий пастух из Шотландии. **146.**Снежный леопард. **148.**Мучной склад. **149.**Промысловая мелочь в водах Балтики. **150.**Рычаг для ноги. **151.**Дени-философ. **152.**Детсад в два года. **153.**Тянутся до выходных. **154.**Норвежский полярник. **155.**Изгнание ненадежных из рядов партии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Дуэт на велосипеде. **2.**Весенний цветок. **3.**Лишение, потеря. **4.**Биржевой агент. **5.**Азиатская водка. **6.**Глазурь на сугробе. **7.**Горное промышленное предприятие. **8.**Эксперт, эрудит. **9.**Серьги-прищепки. **10.**Дело прачки. **20.**Стиль в искусстве. **21.**Трубочки для завивки волос. **23.**Куст-медонос. **24.**Высокий женский голос. **27.**Продажная душа. **28.**Родич волка. **29.**Столица Чехии. **30.** Цирковой шутник. **33.**Скандинавский залив. **35.**Детская кормежка. **36.**Имре — король оперетты. **38.**Шило на мыло как процесс. **39.**Насыпная плотина ГЭС. **40.**Горбатый заяц. **42.**Гудок старинного авто. **43.**Войлочная в ботинке. **45.**Ноль на водомерной рейке. **46.**Царь природы. **53.**Впадина для стока жидкости. **55.**Козырек над входом. **56.**Карл с «Капиталом». **57.**Боковая часть лица. **58.**Лекарство в горшке на окне. **60.**Спутник гипотенузы. **64.**Состязание рысаков. **67.**Портянки под лапти. **69.**Фуражка Ватсона. **71.**Отряд бродячих псов. **73.**Плетение из шнуров. **74.**Капитан покидает последним. **75.**Вышка нефтепромысла. **77.**Лесная ягода. **78.**Земляк Нурсултана Назарбаева. **80.**Черная кефаль. **85.**Колчан для карандашей. **86.**Изгнан из Эдема. **87.**Антенна прусака. **88.**Бег лошади. **90.**То же, что закром. **92.**Полосатая лошадь. **94.**Завоеватель Сибири. **95.**Пестрый камень с Урала. **96.**Дунай для греков. **97.**Дядюшка-сказочник. **99.**Слово..., молчание — золото. **100.**Вилы для рыбалки. **102.**Штатив под «Зенит». **103.**Деревенская окраина. **108.**Молочный сахар. **109.**Петля на поводке. **112.**Ярый приверженец идеи. **113.**Кусок ткани на костюм. **114.**Наводнение при Ное. **117.**Фруктовое дерево. **121.**Изобразил девочку на шаре. **124.**Лицо под покровительством. **125.**Ходячая репутация. **126.**Листовая сталь. **128.**Главная артерия. **129.**Индикатор кислоты. **130.**Ведьма из Диканьки. **132.**Поэт, воспевший Беатриче. **135.**Попугай с хохолком. **136.**Скользкая корочка. **137.**Изобретатель лампочки. **138.**Большая бегающая птица. **139.**Спортфирма Германии. **140.**Сплошные выстрелы. **141.**Успех в битве. **142.**Режущая часть бритвы. **146.**Брат аккордеона с кнопками. **147.**Краткое застольное приветствие.





Жена варила борщ...

С мясом, капустой, свеклой, картофелем, свежими помидорами, морковкой, петрушкой, чесночком и... кукурузой.

— Милый, — прощебетала она, стоя у плиты, — у нас сегодня борщ.

— Ой ли? — усомнился я.

— Ты сомневаешься? — жена нахмурилась, но ненадолго. — У нас будет борщ с мясом, капустой, свеклой, картофелем, свежими помидорами, морковкой, петрушкой и чесночком.

— Ты ничего не забыла?

— Я? — жена окунула поварешку в кастрюлю и отхлебнула. Потом еще, еще...

— Ты прав, милый. По-моему, огурцов не хватает, солененьких.

— Началось, — вздохнул я.

Жена нашинковала огурцы, кинула их в кастрюлю и снова зачерпнула поварешкой. Запричмокивала:

— Какая вкуснятина! Правда, лучка не хватает зеленого. И грибков. Опят. Свежих.

— Это что-то новенькое, — удивился я.

Послышалось плюханье поварешки.

— Ну как? — спросил я.

— Вкуснятина! Пожалуй, я полбаночки кукурузы еще всыплю.

В кастрюлю посыпалась кукуруза. Жена испробовала поварешку борща. Затем вторую... Затем третью... Я сделал себе бутерброд с колбасой и сыром. Кстати, колбасу жена порезала и тоже кинула в кастрюлю. Наконец борщ был готов. Жена облизывала поварешку.

— Милый, — прощебетала она, — ты подождешь второе? А то борщик я нечаянно весь съела.

— Конечно, дорогая! — И я сделал себе еще бутерброд.

Я ел бутерброд и любовался моей очень кругленькой женой. Она варила макароны, заправляя их сахаром и конфетами.

— Скорее бы уж родила, — вздохнул я и улыбнулся.

Олег Пряничников

Анекдоты из Одессы

Жена:

— Абрам, уже таки голову сломала! У одних свадьба, у других похороны. Все в один день. Шо таки выбираем?

— Конечно похороны!

— Почему?

— Все то же самое, только без подарков.

— Ребе, вы славитесь своей мудростью! Посоветуйте, как евреи должны себя вести, чтобы мирно жить среди других народов?

— Как в электричке, — не задумываясь, ответил ребе.

На следующий день.

— Ребе, мы целый день провели в электричке, но так и не поняли, что вы хотели сказать?

— Так ведь там все написано! С одной стороны — не прислоняться, с другой стороны — не высовываться.

Как там, у них?

В Китае необычной популярностью стали пользоваться SPA-салоны, которые предлагают посетителям горячие ванны с самым необыкновенным наполнением. Основной принцип такого отдыха — чтобы клиенты имели возможность пить и есть то, в чем они купаются. Ванны наполняют яблоками и арбузами, цитрусами, огурцами, корнями имбиря и даже древесными грибами. Но больше всего женщины любят принимать ванны с молоком, а мужчины блаженствуют, купаясь в вине.

■ В РОССИИ НЕ ВСЕГДА ПОНЯТНО, ЧТО СЛУШАЕШЬ, — НОВОСТИ ИЛИ АНЕКДОТЫ.

■ ЖИЗНЬ ТАК ПОЛНА И ЩЕДРА, ЧТО ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА НАЙДЕТ, ГДЕ НАХЛЕБАТЬСЯ.

■ ЧЕМ ДОЛЬШЕ ДЕРЖИШЬ ХВОСТ ТРУБОЙ, ТЕМ ДОЛЬШЕ ЗАДНИЦА ОСТАЕТСЯ НЕПРИКРЫТОЙ.

■ С ВОЗРАСТОМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВСЕ МЕНЬШЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ И ВСЕ БОЛЬШЕ ОПОРНЫЙ.

Без комментариев — *Из почты «Айболита»*

Юлькина частушка

КАК НИ ОБЕРЕГАЙ ДЕТЕЙ ОТ НЕНОРМАТИВНОЙ ЛЕКСИКИ, ОНИ ЕЕ ВСЕ РАВНО ВЫУЧАТ.

Работал я однажды в женском коллективе. Помимо всяких там плюсов и минусов, у меня была почетная обязанность — под Новый год изображать из себя Деда Мороза. Ездил я по квартирам наших сотрудниц и раздавал детям подарки. Обязанность была мне не в тягость, дети — народ забавный, с ними не соскучишься. Один случай особенно запомнился. Пришел я к одной из наших сотрудниц с подарком для ее дочки Юли. Очень приличная семья, — интеллигентная мама, непьющий папа, благообразная бабушка. И в центре всего этого — Юленька. Чувствуется, что все в ней души не чают и вкладываются в Юлю изо всех сил. И Юленька развита не по возрасту. Речь правильная, слова выговаривает старательно, а песенок и стишков знает — любого школьника за пояс заткнет. Понравилась мне эта девочка. И Дед Мороз ей понравился. Она уже и песенку спела, и стишок рассказала, и станцевала, ну вся программа выполнена, пора бы мне дальше идти, а ей не хочется, чтобы Дед Мороз уходил, да и мне общаться с ней приятно. И вот Юленька говорит:

— Дедушка Мороз, а хочешь, я тебе частушку спою?

— А что, давай!

Юленька одну ручку уперла в бочок, другой повела по кругу и запела, очень мелодично, с окающими интонациями:

— Как пО нашей речке, речке-гавнОтечке...

У взрослых округлились глаза, когда услышали такое неинтеллигентное слово. Я подозреваю, многие знают концовку этой частушки... И Юленька не подвела. Она подбоченилась, топнула ножкой и смачно выдала:

— Эх ...твою мать, плыли две дощечки!

Родные ахнули. Повисла неловкая тишина. Мама побледнела, папа покраснел, бабушка позеленела. А ребенок стоит ждет, когда его похвалят...

Положение спас Дед Мороз. Я заржал. Совершенно неинтеллигентным смехом. А за мной уже засмеялись все остальные, да и Юленька заулыбалась, довольная эффектом.

— Где же ты эту частушку выучила? — спросил я с трудом сквозь слезы.

— Я летом к бабушке в деревню ездила, там научилась.

Петр А., Саратов

Не навреди

Дорогие женщины! Никогда не просите у Деда Мороза «сказочной жизни»! Принцессами он вас все равно не сделает, а вот Ивана-дурака запросто может прислать!

Поучительная история

Нет жизни без собаки, и всё тут!

Сейчас мы живем за городом, а одно время с семьей жили в городе, в квартире. Прихожу как-то домой после работы. Смотрю, красиво накрыт стол, за столом жена и дети чинно сидят... «Ага, — думаю, — что-то от меня хотят». За ужином выясняется — нам срочно нужна собака, большая. Жизни без нее нет, и все тут. «Ну хорошо, — говорю, — через неделю едем в питомник, а эту неделю тренироваться будем».

Следующим вечером сажусь на диван к телевизору, семья пристраивается рядом. «Стоп, — говорю, — куда сели, а с собакой кто гулять будет? Я? Вперед на полчаса на улицу, собаку выгуливать!» А на улице декабрь, девять вечера. Делать нечего, собрались, пошли. Наступило утро, суббота. Толкаю жену в бок: «Вставай, дорогуша, с собакой гулять надо, детей буди, пусть подключаются». Смотрю, насупились, нехотя одеваются. Тем же вечером командую: «Одеваемся, идем на прогулку!» А за окном снег валит...

Утром жена заявляет:

— Мы тут с детьми подумали... Не нужна нам никакая собака, нам и так хорошо.

Вадим Ш., Челябинск

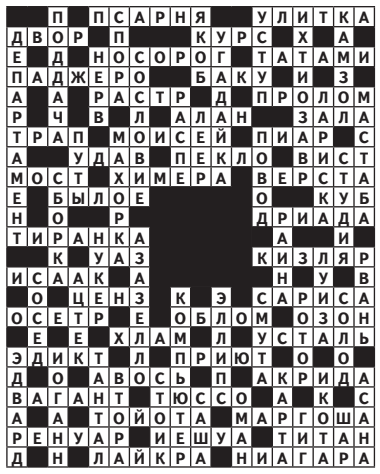
■ ЕСЛИ ВОКРУГ ВСЕ ХОРОШО, ЗНАЧИТ ИЛИ ТЫ ПЬЯН, ИЛИ НА КАЛЕНДАРЕ ПЯТНИЦА.

■ УСЛЫШАВ УТРОМ ФРАЗУ: «ДОРОГОЙ, Я БЕРЕМЕННА», МУЖЧИНА ЕЩЕ ДВОЕ СУТОК ПРИТВОРЯЕТСЯ СПЯЩИМ.

Намотай на ус

Уложить детей спать очень просто: надо лишь дать им попить, поесть и пописать, почитать книжки, спеть колыбельную, сказать «Спокойной ночи», поцеловать, полежать с ними в кровати... И уснуть раньше них.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

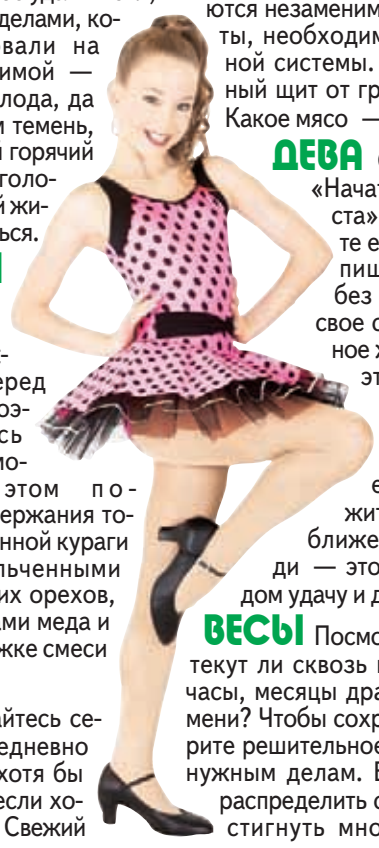
По горизонтали: 3.Улыбка. 6.Наркоз. 11.Аудит. 12.Рига. 13.Налет. 14.Рогожа. 15. Судьба. 16.Донка. 17.Крот. 18.Топор. 19.Тапер. 21.Бинго. 22.Месса. 25.Романтик. 26.Крыша. 31.Император. 32.Будильник. 33.Фаланга. 34.Опилки. 37.Бунгало. 41.Откос. 44.Астролог. 45.Отчим. 47.Тайм. 48.Укор. 49.Драже. 50.Банкомат. 51.Делон. 52.Лужа. 54.Инки. 56.Месть. 57.Щетина. 59.Навык. 61.Колье. 62. Лавка. 63.Рында. 65.Кресло. 66.Рокот. 68. Юбка. 70.Эссе. 72.Смерч. 76.Букет. 79.Простуда. 81.Скрижали. 82.Якобинец. 83.Махаон. 84.Расплата. 87.Указание. 89.Дилижанс. 90. Сеанс. 91.Алмаз. 93.Темя. 96.Икра. 98.Сусло. 101.Штраус. 102.Тромб. 104.Самум. 105.Тимур. 106.Карат. 107.Алькор. 110.Егоза. 111. Река. 113.Осин. 114.Пабло. 115.Документ. 116. Орикс. 118.Гете. 119.Ранг. 120.Тропа. 122.Прошение. 123.Апачи. 127.Паскаль. 129.Латекс. 131.Щеколда. 133.Расцветка. 134.Глинтвейн. 135.Каноэ. 138.Суматоха. 140.Пепел. 143. Дартс. 144.Адоба. 145.Колли. 146.Барс. 148. Лабаз. 149.Салака. 150.Педаль. 151.Дидро. 152.Ясли. 153.Будни. 154.Нансен. 155.Чистка.

По вертикали: 1.Тандем. 2.Адонис. 3. Утрата. 4.Брокер. 5.Арак. 6.Наст. 7.Рудник. 8.Знаток. 9.Клипсы. 10.Стирка. 20.Рококо. 21.Бигуди. 23.Ерика. 24.Сопрано. 27.Ренегат. 28.Шакал. 29.Прага. 30.Клоун. 33.Фьорд. 35.Питание. 36.Кальман. 38.Обмен. 39.Дамба. 40.Агути. 42.Клаксон. 43.Стелька. 45.Ординар. 46.Человек. 53.Желоб. 55.Навес. 56. Маркс. 57.Щека. 58.Алоэ. 60.Катет. 64.Дерби. 67.Онучи. 69.Кепи. 71.Стая. 73.Макраме. 74.Корабль. 75.Буровая. 77.Ежевика. 78.Казах. 80.Лобан. 85.Пенал. 86.Адам. 87.Усик. 88.Аллюр. 90.Сусек. 92.Зебра. 94.Ермак. 95.Яшма. 96.Истр. 97.Римус. 99.Серебро. 100. Острога. 102.Тренога. 103.Околица. 108.Лактоза. 109.Ошейник. 112.Адепт. 113.Отрез. 114.Потоп. 117.Слива. 121.Пикассо. 124.Протеже. 125.Слава. 126.Жесть. 128.Аорта. 129. Лакмус. 130.Солоха. 132.Данте. 135.Какаду. 136.Наледь. 137.Эдисон. 138.Страус. 139.«Адидас». 140.Пальба. 141.Победа. 142. Лезвие. 146.Баян. 147.Спич.

Хочется прыгать — прыгайте! Хочется дурачиться — дурачьтесь!

ОВЕН Первый месяц года можно назвать месяцем желаний. Это значит, что очень легко встретить своего ангела среди людей. Если в вашей жизни появится веселый и легкий человек, будьте уверены — к вам послан ангел для выполнения желаний. Он станет прислушиваться к каждому вашему слову. Поэтому настало время определить, что для вас в жизни главное.

ТЕЛЕЦ Каждый день начинайте со слов «Доброе утро!». Если некому их сказать, подойдите к зеркалу и пожелайте себе удачи и сил, чтобы справиться с делами, которые запланировали на день. И помните: зимой — никаких диет! В холода, да еще когда за окном темень, нужен полноценный горячий завтрак, и вообще голодать нельзя. Лишний жирок поможет согреться.



БЛИЗНЕЦЫ Не забывайте о тех, кто когда-то оказал вам услугу. Возможно, настал ваш черед ответить тем же. Поэтому постарайтесь протянуть руку помощи, если вас об этом попросят. А для поддержания тонуса 100 г измельченной кураги смешайте с измельченными ядрами двух грецких орехов, залейте 2 ст. ложками меда и ешьте по 1 чайн. ложке смеси перед сном.

РАК Не поддавайтесь сезонной лени и ежедневно выходите из дома хотя бы на 15 минут. Даже если холодно и промозгло. Свежий воздух в сочетании с движением — это лекарство. И здоровье к весне поправите, и за сердце не будете хвататься! Кстати, вода в январе, даже из-под крана, — особая. Она обладает волшебной силой и ценной энергетикой. Любую хворь можно исцелить, «поговорив» с водой и облив ею больное место.

ЛЕВ Простите себя, всех врагов и недоброжелателей. Прощение — это то, что сейчас нужно в первую очередь. И еще вашему организму нужно мясо — не менее 100 г в день. Только в нем имеются незаменимые аминокислоты, необходимые для иммунной системы. Она — надежный щит от гриппа и простуд. Какое мясо — дело вкуса.

ДЕВА Слышали фразу «Начать с чистого листа»? Воспринимайте ее буквально. Запишите на бумаге без клеток и линий свое самое сокровенное желание. Носите эту бумажку при себе до тех пор, пока счастье не настигнет вас. И еще совет: положите в вазочку поближе к двери желуди — это притянет в ваш дом удачу и достаток.

ВЕСЫ Посмотрите вокруг: не текут ли сквозь пальцы минуты, часы, месяцы драгоценного времени? Чтобы сохранить его, говорите решительное «нет» всем ненужным делам. Если правильно распределить силы, можно достигнуть многого. А чтобы управлять собой и ситуацией, пейте свежевыжатые овощные соки.

СКОРПИОН Недостаток солнечного света зимой вызывает депрессию и апатию. Есть больше сладостей — не выход: может появиться лишний вес. А вот орехи — то, что доктор прописал! Фундук, кешью, кедровые или грецкие орешки помогают выработке гормона удовольствия. Хватит всего шести ядрышек в день! Полезны также оранжевые фрукты и овощи: апельсины, мандарины, морковь и тыква.

СТРЕЛЕЦ Забудьте о возрасте! Хочется прыгать — прыгайте. Хочется дурачиться — дурачьтесь. Душа хочет песен? Пойте! И перестаньте считать, что это несолидно. На случай простуды, чтобы не выпасть из жизни надолго, 50 г водки или хорошего самогона смешайте с сырым яйцом и 1 ст. ложкой сахара и выпейте залпом. Через несколько часов будете как огурчик!

КОЗЕРОГ Не принимайте близко к сердцу мелкие неприятности, перешагивайте через них. Если вдруг прихватит радикулит, сделайте компресс из сырого тертого картофеля или кашицы редьки с хреном и сметаной. А согреться холодными вечерами помогут чашечка ароматного чая и душевные беседы с хорошим человеком.

ВОДОЛЕЙ Невозможно увидеть новый берег, не отплыв от старого. Только оставив прошлое позади, можно жить дальше. Только поставив точку в одном предложении, можно начать писать следующее. Не цепляйтесь за былые обиды и неудачи. Осознайте и примите все ошибки и просчеты как опыт. В холодные зимние дни согреться поможет имбирь с медом. Натрите корень имбиря. Залейте 1/2 чайн. ложки тертого корня имбиря 1 стаканом крутого кипятка, добавьте мед, остудите и выпейте с утра.

РЫБЫ Придется набраться терпения и не сопротивляться. Почистите чешуйки и плывите туда, куда вас несет поток. А вы привыкли цепляться за все мертвой хваткой и думаете, что жить без этого не можете. На самом деле за поворотом вас ждет то, о чем давно мечтали, и те, кто действительно будет вас любить и понимать. Возможна бессонница. Забыть о ней проще простого: за час до сна пощелкайте семечки подсолнечника — очень успокаивает.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания» подписной индекс П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» подписной индекс 53995

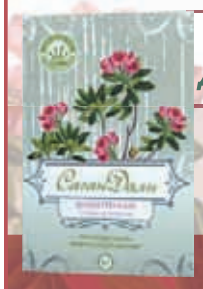
Объединенный каталог «Пресса России» подписной индекс 42404

В следующем номере читайте:

- ✓ **Сам себе доктор** ЦЕЛЕБНЫЕ ПОДУШКИ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ.
- ✓ **Для вас, мадам** ОПАСНАЯ ПОЛНОТА: ИЩЕМ ПРИЧИНУ.
- ✓ **Для тех, кто хочет жить долго** СДАЁМ ГЛАВНЫЕ АНАЛИЗЫ.
- ✓ **Что бы это могло быть** ПЯТНО НА ЛЁГКОМ.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 10 ФЕВРАЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0209

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 10.01.2018 до 10.02.2018 г. ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

001975

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **140495** экз. Заказ **2096**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 10.01.2018 г.
Подписано в печать 03.01.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 159 495 экз.
Объем 6 п. л.

16+